என்றும் உங்களுடன்
புத்தகம்-1

ங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR ஜூலை 2007 260 பக்கங்கள் ரூ.18/-



SBI ஸ்மார்ட் வைப்புத் தொகை
550 நாட்களுக்கு
9.5%
மூத்த குடியுரிமையர்களுக்கு 9.75%

முந்துங்கள்! குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும்

- குறைந்த அளவு வைப்புத் தொகை ரூ. 10.000/-
- வருடாந்திர வட்டி வரவு - 10.10%
- கடன் / ஓவர் டிராப்ட் வசதி உண்டு
- மாதாந்திர மற்றும் வளரும் வட்டி பெறும் வசதி

அசல் தொகை (ரூ)	முதிர்வு தொகை (ரூ)	
	9.5%	9.75%
1,00,000	1,15,150	1,15,550

பாரத ஸ்டேட் பாங்கு

அருகில் உள்ள கிளையை அணுகவும்

www.sbi.co.in


உங்கள் கனவுகள்...
கண்முன்னே
ஆயிரம் டிசைன்களாய்!



94 அழகே... அழகே...

முதலில் படிக்க...

ஒரு வார்த்தை - 5

அன்பு வட்டம் - 68

ஆன்மிகப் போட்டி 33

ரூ. 10,000 பரிசு

ஜெயிச்சவங்க லிஸ்ட் - 130

அருளாசித் தொடர் 20

சிறுகதைகள்:

கேளடி கண்மணி - 43

என் சொக்கத் தங்கமே - 104

நூதனக் கலை - 116

குஷி பக்கங்கள்:

கோலங்கள் - 50

என் செல்லமே - 64



உடல் பருமன் ஏன்? 72

கொங்கு நாட்டு ஸ்பெஷல்

நெஞ்சில் நிற்கும் தொடர்:

அமாவாசை நிலவு - 52

அசத்தல் தொடர்கள்:

உன் கையில் உலகம் - 101
மூலிகைமந்திரம் - 150

சமையல்:

இம்மாத இல்லத்தரசி - 132
செம டேஸ்ட் மிளகாய்ப்பொடி - 27

கை வேலை:

அழகான போன்ஸாய் மரம் - 60

ஜோதிடம்:

பிறந்த தேதி பலன்கள் - 123

பயனுள்ள தொடர்கள்:

ஆனந்தம் தரும் ஆசனம் - 90
மேனேஜ் சவால் - 140

இனி வருபவை :

* பெண்ணே நீ வாழ்க - 11
* பூஞ்சாரல் - 155
* நலம் வாழ - 159



77

அட்டையில் : மீதா

வண்ணப்படம் : அஜித்

சர்வஜித் பெண்-1

36



ஏப்ரல் மாத மங்கையர் மலரில், பல துறைகளிலும் வெற்றி வாகை சூடிய பெண்களுக்காக சர்வஜித் பெண் விருதை அறிவித்திருந்தோம்.

ஜூலை மாத சர்வஜித் பெண்ணாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார் சிதம்பரத்தைச் சேர்ந்த பத்மா மோகன். அவருக்கு நமது வாழ்த்துகள்.

உங்களைக் கவர்ந்த எதிர் நீச்சல் பெண்களை, புதுமைப் பெண்களை, தன்னம்பிக்கை மனுஷிகளைப் பற்றி தொடர்ந்து எழுதி அனுப்புங்கள்.

மாதம் ஒரு 'சர்வஜித் பெண்' என்று தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவர்கள் பற்றிய கட்டுரைகள் தொடர் வெளியாகும். வருடத்தின் இறுதியில் சர்வஜித் பெண்களிலிருந்து ஒரே ஒருவர் மட்டும் உங்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவருக்கு சர்வஜித் பெண் விருதும் ரூ.10,000/- அன்பளிப்பும் வழங்கப்படும். அந்தக் கட்டுரையை எழுதியவருக்கும் பரிசு உண்டு.

— ஆர்.

மகளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 27 இதழ் : 6 ஜூலை 2007

சமீபத்தில் கேம்ப்ரிட்ஜ் பல்கலைக் கழகம் நடத்திய ஆராய்ச்சியின் முடிவு கள்படி, ஒரு வாத்ர்தையில் உளள் எத்ழுதுக்கள் சயாரின வசைரியில் அந்மைது இருகிக்றதா எபன்து முகிக்மியல்லை. முதல் எத்ழுதும் கடைசி எத்ழுதும் சயாரின இடதித்ல் அந்மைதிருந்து மறற்வை கனாஸ்பினான் என்று இந்ருலுதாம் அதை நாம் நம்டைமுய பூத்கலேதாயே தவன்றிறி பத்திது விட முயுடிம். ஏன்னெறால், மனித மூயாளனது ஒவ்ருவொ அசட்ரமாகப் படிகாக்மல் முமைழுயான வாத்ர்தைகளாப் படிபப்துதான்!



ஒரு வார்த்தை!

என் அக்காவுடன் ஷாப்பிங் போயி ருந்தேன். மாலை வேளை. சாலையில் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, எதிரே பெண்மணி ஒருவர் வந்தார். என் அக்கா, அவரைப் பார்த்து சிநேகமாகப் புன்னகை செய்தார். ஆனால் அவரோ முகத்தில் எந்த ரியாக்ஷனும் காட்டாமல் சென்று விட்டார்.

"நம்ப ராகுலோட கிளாஸ்மேட் ஹரியோட அம்மா இவ! பேரு கலா. ரொம்ப நல்ல டைப்! அடிக்கடி ஃபோன் பண்ணுவா. எங்க பார்த் தாலும் நின்னு நாலு வார்த்தை பேசாமப் போகவே மாட்டா? என்னாச்சு இவளுக்கு?" என்று என் அக்கா ரொம்பவே குழம்பிப் போனாள்.

"இருட்டிடுச்சு இல்லையா? கவனிச் சுருக்க மாட்டாங்க!" என்றேன் சமாதானம் செய்யும் தொனியில்.

"என்னது? இவ்ளோ பெரிய உருவம் கண்ணுல பட லைங்கரியா?" என்றவர், கொஞ்ச நேரம் அமைதியாகிப் போனார்.

"நம்ப ராகுல் எம்.எஸ். படிக்க அமெரிக்கா போறான்னு சொன்னேன். அதுலயிருந்துதான் கடுப்பா யிட்டா! அவ பையன் இன்ஜினியரிங்ல நாலைஞ்சு அரியர்ஸ் வெச்சுருக்கான்..." என்றார்.

சற்று நேரம் போனது. "எங்க லேடீஸ் கிளப் மெம்பர்ஸ் எல்லாம் சேர்ந்து திருப்பதி போனோமில்லையா? அப்ப கலாவும் வர்றேன்னு சொன்னா! ஆனா, உறுப்பினர் கள் மட்டும்தான்னு சொன்னதால, நான் முடியாதுன்னு சொல்லிட்டேன். அதுதான் கோபம் போலிருக்கு!" என்றார்.

வீட்டுக்கு வந்தும் அக்காவின் புலம்பல் நிற்கவேயில்லை.

"எங்க வீட்டு வேலைக்காரிதான், அவங்க வீட்டுலயும் வேலை செய்யறா. அவ ஏதாவது பத்த வெச்சுருப்பாளா?"

"போன வாரம் ஆயிரம் ரூபாய் பணம் கைமாத்து கேட்டு கலா வந்தா. அவ்வளவு பணமில்லைன்னு நானூறு ரூபாய் கொடுத் தனுப்பினேன். மறுநாளே திருப்பிக் கொடுத் துட்டா... அதுல ஏதாவது மனக்கசப்போ?" என கலா முகம் கொடுத்துப் பேசாமல் போனதற்கான காரணத்தைப் பல்வேறு

கல்கி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
**எஸ். ஸ்டீஃபன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்**

தொலைபேசி : 2225 1522,
2225 0623, 2225 1324
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

**Bharathan Publications
Private Limited,**
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின்
உண்மைத் தன்மைக்கு
கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

கோணங்களில் ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தாள் அக்கா.

நான்கு நாள் கழித்து, கலாவிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது. "நான் இல்லைன்னு சொல்லு!" என்று ஜாடை காட்டியவளை செல்லமாக முறைத்துவிட்டு, ரிஸீவரைக் கொடுத்தேன்.

பேசப் பேச அக்காவின் முகம் மத்தாப்பு வெளிச்சம் காட்டியது.

"அடடா...! ஸாரி கலா... எனக்குத் தெரியாமப் போச்சே! நான் நாளைக்கு வந்து பார்க்கறேன். ஏதாவது ஹெல்ப் வேணும்னா கேளு!" என்று பிரியம் சொட்டச் சொட்டப் பேசினாள்.

"பாவம் அனுஷா! கலாவுக்கு இரண்டு கண்ணுலயும் காடராக்ட் பழுத்துடுச்சாம். டாக்டர்கிட்ட போயிட்டு டெஸ்டிங் மருந்து போட்டுக்கிட்டு வந்திருக்கா. இருட்டு வேளை வேற! என்னை 'சட்'டுனு அடையாளம் தெரியலை. நேத்துதான் காடராக்ட் ஆபரேஷன் முடிஞ்சதாம். அவளைப் போய்த் தப்பா நினைச்சுட்டேன். கலா, ரொம்ப நல்ல பொண்ணு. அதான் என்னடான்னு டென்ஷனாயிட்டேன்!" என்று என்னிடம் சொல்லிட்டு, நிம்மதியாகத் தூங்கப் போனாள்.

நடைமுறை வாழ்வில், மனித மூளையானது தாவித் தாவிப் போனாலும் எதையும் புரிந்து கொண்டு விடும் ஆற்றல் கொண்டது. ஆனால் மனித மனம் உணர்வுப்பூர்வமானது. தாவித் தாவிப் போனால், யாரையும் எதையும் புரிந்து கொள்ளாது தவிக்கும். என்னுடைய அக்கா செய்ததுபோல ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும், ஒவ்வொரு செயலையும் எழுத்துக் கூட்டிப் படிக்க ஆரம்பித்தால், கற்பனை தறிகெட்டு ஓடி, நிறைய உறவுகள் சிக்கல் நூல் கண்டுகளாகிவிடும்.

"கலா என்னோட தோழி!" என்பதை முதலெழுத்தாகவும்,

"நல்ல பெண்!" என்பதை கடைசி எழுத்தாகவும் மட்டும் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், நடுவே எப்படிப்பட்ட குழப்ப சம்பவங்கள் நடந்தாலும், அந்த அடிப்படை அன்பு மாறாமலிருக்கும்.

கணவன் முதல் அலுவலக பியூன் வரை நாம் தினமும் சந்திக்கும் எல்லா முகங்களுக்கும், உறவுகளுக்கும் இந்த முதல் - கடைசி எழுத்து ஃபார்முலா பொருந்தும்.

வேண்டியதெல்லாம், களங்கமற்ற அணுகுமுறை தான்!

அனுராதா சேகர்

ஆர்குட் அவசியமா?

ஆர்குட் இளையதலைமுறையினரிடையே மிகப் பிரபலமானதாக இருக்கும் இணையதள சேவை. பலருக்கு வசீகரப் பொழுதுபோக்கு; சிலருக்கோ இதனால் சில வேண்டாத பிரச்னைகள். ஆர்குட் இணையநெட் ஓர்க்கில் உறுப்பினராக இருக்கும் நண்பர்களைக் கலந்துரையாட வைத்தோம். ஆர்குட் பற்றி சுவாரஸ்யமாகப் பேசினார்கள் மாயா, சிவரஞ்சன், கௌதம் ராம், கௌரவ் விஜய்

கௌரவ் விஜய் : ஆர்குட் எப்படி ஆரம்பிச்சதுன்னு உங்களுக்குத் தெரியுமா? இதனை நடத்திக் கொண்டிருப்பது உலகில் மிகப் பிரபலமான கூகுள்தான். அங்கே வேலை செய்த ஆர்குட் புயுகோதென் என்ற துருக்கி நாட்டைச் சேர்ந்த சாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியர்தான் இதனை உருவாக்கினார். அதனால், இந்த நெட் ஓர்க் சேவைக்கு அவர் பேரையே வெச்சுட்டாங்க. புதிய நண்பர்களைப் பெறவும், ஏற்கெனவே உள்ள நண்பர்கள் உலகத்தின் எந்தப் பகுதியில் இருந்தாலும் அவர்களுடன் நட்பு தொடரவும் ஆர்குட் மிகவும் உபயோகமா இருக்கு!

கௌதம் ராம் : ஆர்குட் போல Frinendster, Myspaceனு எல்லாம் இன்னும் சில ஆன்லைன் நெட் ஓர்க்குகள் இருந்தாலும், Orkutதான் ரொம்பப் பிரபலமா இருக்கு. ஆர்குட்டில் உறுபினராக வேண்டும் என்றால் அதில் ஏற்கெனவே உறுப்பினராக இருக்கிறவர், உறுப்பினராகச் சேர விரும்புபவருக்கு அழைப்பு அனுப்பணும்.

சிவரஞ்சன் : தகவல் தொடர்புத் துறையில் பெரிய புரட்சியே நடக்குது. உலகமே 'குளோபல் கிராமம்' ஆயிடுச்சு! அப்படி இருக்கறப்போ, ஆர்குட் போல, உலகளாவிய அமைப்புகள் மிகவும் அவசியம்.

மாயா : எங்கள் பத்மா சேஷாத்ரி பள்ளிக்கூட மாணவர்கள் பலரும் ஆர்குட் மூலமாகத் தொடர்பில் இருக்கோம். ஒருவருக்கொருவர் தகவல் பரிமாறிக்கிறோம். உதவிகள் செஞ்சுக்கறோம்.

கௌதம் ராம் : குறிப்பிட்ட பள்ளிக்கூட ஆசிரியையிடம் படித்த மாணவர்கள் குழு முதல் கல்லூரிகளில்



கட்டாய நன்கொடைக்கு எதிரான குழு, பிரபலமான பாடகர் அல்லது நடிகரின் ரசிகர்கள் குழு வரை இன்னதற்குதான் என்றில்லாமல் எதுக்காகவும் தங்களுக்குள் குழுவை ஏற்படுத்திக்கலாம்!

மாயா : ஆர்குட்டில் தங்களைப் பற்றிய தகவல்களைத் தரும்போது, பலரும்

இஷ்டத்துக்கு ரீல் விடு கிறாங்களாம். எனக்குத் தெரிந்த பெண் ஒருத்தியின் ஃபோட்டோவை, வேறு யாரோ ஒருவர் தம் புகைப்படம் என்று போட்டுக் கொண் டிருப்பதைப் பார்த்து அதிர்ந்து போனேன்.

சிவரஞ்சன் : ஆர்குட்டில் நம்முடைய 'ஸ்கிராப் புக்' மூலமாக நாம் விரும்பும் தகவலை, நமக்கு வேண்டிய விவரத்தை தெரிவிக்கலாம். இது ஒரு நல்ல ஏற்பாடுதான் என்றாலும் நம் தகவல்கள் பப்ளிக்காக நோட்டீஸ் போர்டில் போடுவது போலத்தான் ஆகிவிடுகிறது. நாம் கேட்கிற தகவல் களுக்கு, சிலர் வேண்டுமென்றே தவறாகத் தகவல் கொடுப்பதும், விஷமம் செய்வதும் பிரச்னைதான்.

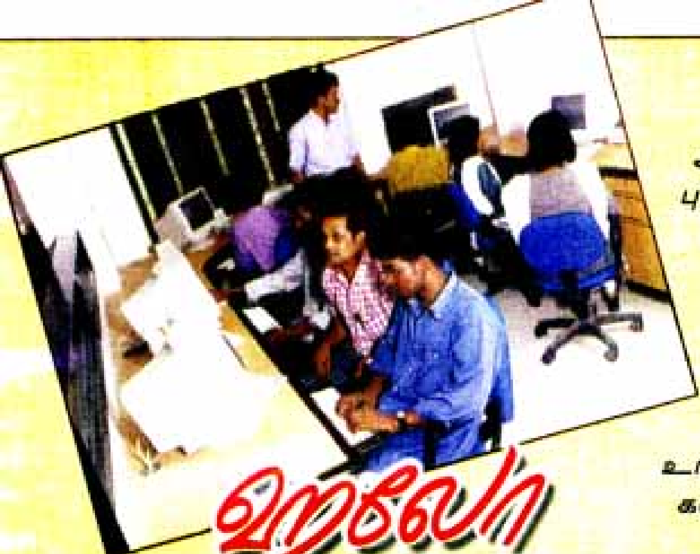
கௌதம் ராம் : இந்தப் பிரச்னையைத் தடுக்க ஆர்குட் சில முயற்சிகளைச் செய்தது; ஆனால் பெரிய அளவில் பலனளிக்கவில்லை.

மாயா : ஆர்குட்டில் நுழைந்து விட்டால் நேரம் போவதே தெரியாது. அதனால் பல பெற்றோர்கள் ஆர்குட், மாணவர் களின் படிப்பு கவனத்தைச் சிதற அடிப்பதாகப் புகார் சொல்றாங்க!

கௌரவ் விஜய் : என் ஃப்ரெண்ட் ஒருத்தனுக்கு சிங்கப்பூரில் இஞ்சினியரிங் படிக்க ஸ்காலர்ஷிப் கிடைச்சது. அவன் ஆர்குட் மூலமாக அவனைப் போலவே ஸ்காலர்ஷிப்பில் சிங்கப்பூரில் படிக்கும் ஏராளமான இந்திய - குறிப்பாக - சென்னை மாண வர்களோட தொடர்பு கொண்டு, பல உபயோக மான தகவல்களைப் பெற முடிஞ்சது.



கௌதம் ராம் : இந்தியாவின் எதிரிகள் என்று பாகிஸ்தானில் சிலர் சேர்ந்து குழுக்களைத் தொடங்கி இருக்கிறார்களாம். அதே போல இந்தியாவில் கூட பாகிஸ்தானை வெறுப்பவர் கள் குழுக்கள் இருப்ப தாகத் தகவல். தீவிரவாத



ஹலோ மாணவர்களே...

நல்லதோ, கெட்டதோ உங்க ஆர்குட் அனுபவங்களை உங்க புகைப்படத்துடன் எழுதி அனுப்புங்க. பிரசுரமாகும் சுவையான அனுபவங்களுக்கு சான்றிதழும், சன்மானமும் உண்டு. உங்கள் பெயர், முகவரி, கல்லூரி விவரங்களுடன் உடனே பகிர்ந்து கொள்ளுங்க...

கடைசித் தேதி : 15.7.07

இயக்கங்கள் மக்கள் மத்தியில் தங்களுக்கு ஆதரவு திரட்ட ஆர்குட் போன்ற நெட்வொர்க்குகளைப் பயன்படுத்துவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். இப்படி வெறுப்பை வளர்ப்பதும், தவறான விஷயங்களுக்கு ஆதரவு திரட்டுவதும் கண்டிக்கத்தக்கது.

மாயா : சில விஷமிகள் ஆர்குட் மூலமாக கம்ப்யூட்டர்களை வைரஸ் அட்டாக்குக்கு ஆளாக்கி விடுகிறார்கள்.

சிவரஞ்சன் : ஆர்க்குட்டிற்கென்று விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. மீறுகிறவர்களுக்கு ஜெயில் தண்டனை கூட உண்டு. உறுப்பினர் தகுதியை ரத்து செய்து, அவர்களின் புகைப்படங்களையும் கறுப்பாக்கி விடுவார்கள். இதில் சிக்கல் என்னவென்றால் நீக்கப்பட்ட உறுப்பினர்கள் தவறான தகவல்களைக் கொடுத்து மறுபடியும் உறுப்பினர்களாகி விடுவார்கள்.

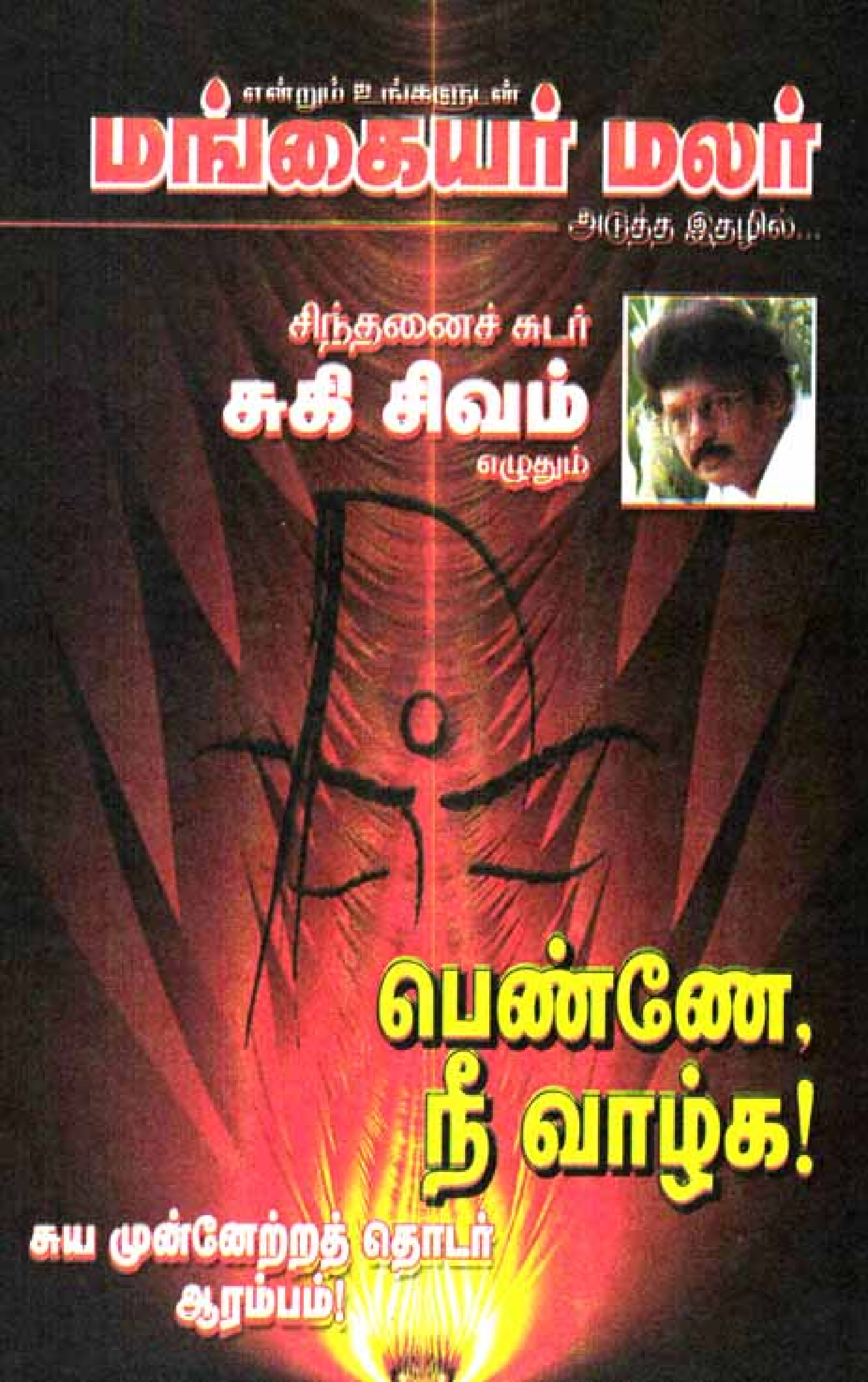
கௌதம் ராம் : அண்மையில் பிரேசில் நாட்டின் கோர்ட் ஆர்குட் நிர்வாகிகளுக்கு இரண்டு ஆர்குட் உறுப்பினர்களைப் பற்றி முழு விவரம் தர வேண்டும் என்று நோட்டீஸ் அனுப்பியது. காரணம் அந்த இருவரும் ஆர்குட் குழு உறுப்பினர்களுக்கிடையில் போதை மருந்து விற்பனை செய்தார்கள் என்று புலனாய்வின்போது தெரியவந்தது தான்.

கௌரவ் விஜய் : சில மாதங்களுக்கு முன்னால் பூனாவில் இரவு நேரத்தில் 'ரேவ் பார்ட்டி'களில் நடந்த ரெய்டு பற்றி படிச்சோமே! அந்த சமயத்தில் கூட ஆர்குட் மூலமாகத்தான் பார்ட்டி பற்றிய தகவல் பரிமாற்றம் நடந்ததாம்!

மாயா : எந்த ஒரு விஷயமானாலும், அதில் நல்லதும் உண்டு. ஆபத்தும் உண்டு. அதற்கு ஆர்குட்டும் விதிவிலக்கில்லை.

கௌதம் ராம் : ஆர்க்குட்டை நமக்கு உபயோகமாகவும், பொழுதுபோக்காகவும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்; தப்பில்லை. ஆனால், அதைப் பயன்படுத்தி மற்றவர்களுக்குக் கெடுதல் விளைவிப்பதோ, அல்லது நாம் மற்றவர்களின் கெடுதல்களுக்குப் பலியாகி, பாதிக்கப்படுவதோ கூடாது. எப்போதும் கவனமாக இருக்கணும். ஓகே பாய்ஸ்?

தொகுப்பு : எஸ். சந்திரமௌலி
படம் : பொள்ளாச்சி சுந்தரம்


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
அடுத்த இதழில்...
சிந்தனைச் சுடர்
சுகி சிவம்
எழுதும்
பெண்ணே,
நீ வாழ்க!
சுய முன்னேற்றத் தொடர்
ஆரம்பம்!



- ஒரு அனெஸ்தெடிக்கின் கீழ் பைலேட்டரல் முழங்கால் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்
- கம்ப்யூட்டர் உதவியுடனான அறுவை சிகிச்சை (CAS)
- சுழலுகின்ற ஹைஃப்ளக்ஸ் ப்ளாட்ஃபார்ம் முழங்கால் மூட்டு மாற்று அறுவை சிகிச்சைகள்

ஆஹா 50!

குழந்தைகளை வீட்டில் விட்டு விட்டு வெளியில் சென்றிருக்கும் சமயம் குழந்தைகள் ஏ.ஸியைப் போட்டுக் கொண்டு தூங்க நேரிடலாம். காலிங்பெல் பயன்படுத்தியும் குழந்தைகள் திறக்காமல் நன்றாக உறங்கிக் கொண்டிருந்தால் வெளியிலுள்ள மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்து விடுங்கள். வீட்டில் கரண்ட் போய் குழந்தைகள் விழித்துக் கொள்வார்கள்.

- ஜெயஸ்ரீ சங்கரன், நாக்பூர்.



உடல் சூடு தணிய..!

முதல் நாள் இரவு சாதத்தின் தெளிவில் சிறிது சுக்குப் பொடி, பனங்கல்கண்டு, ஐஸ் க்யூப் சேர்த்துக் குடிக்க உடல்சூடு குறையும்.

- ரா. கிருபா, மதுரை.

முதியோர்களுக்கான ஒதுக்கீட்டில் ரயிலில் பயணிக்கும் வயதானவர்கள் முக்கியமாகப் பெண்மணிகள், தலைமுடிக்கு 'டை' அடிக்காமல் செல்வது நல்லது. தகுந்த அடையாளச் சான்றுகளைக் காட்டினாலும் டிக்கட் பரிசோதகர் உங்களைச் சந்தேகத்துடன் பார்க்க நேரிடும்.

- எஸ்.சீனிவாசன், மதுரை

தலைவலி, ஜலதோஷத்திற்கு மாத்திரை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். 1 லிட்டர் நீரைக் கொதிக்க வைத்து சூடக்கற்பூரம் சிறிது, மஞ்சள் தூள் அரை டீஸ்பூன் போட்டு ஆவி பிடித்தால் தலைவலி உடனே விட்டுவிடும்.

- பி.உதயராணி, பெரும்பாக்கம்.

கோவிலுக்குப் பணம் மட்டும் கொடுத்தால் போதாது. தேகத்தால் ஏதாவது செய்ய வேண்டும். கீழே கிடக்கும் குப்பை, தேங்காய் ஓடு, வாழைப் பழத்தோல் போன்றவற்றை அகற்றலாம். பெருக்கி சுத்தப்படுத்தி சந்நிதிகளில் கோலம் போடலாம். இதனால் கோயில் துப்புரவாகும்.

- ஆர்.பார்வதி, சென்னை.

பெரிய மளிகைக் கடைகளில் சோயா கிரான்யூல்ஸ், ஃப்ளேக்ஸ் கிடைக்கின்றன. அதை மிக்சியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி தேங்காய்த் துருவலுக்குப் பதிலாக பொரியலில் பயன்படுத்தலாம். தேங்காய் பயன்படுத்த முடியாதவர்களுக்கு சோயா நல்லது!

- இன்பவல்லி, கிருட்டிணகிரி

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

அடிச்சாங்க பரிசு!

'ஆஹா பரிசு' (ஜூன்) போட்டியில், 'ரயில்வே ரிசர்வேஷன் படிவத்தில் தற்போது ஒரே ஒரு ரயிலில் இடம் ரிசர்வ் செய்ய வசதி உள்ளது. அதையே ஆப்ஷன் I, ஆப்ஷன் II, ஆப்ஷன் III என்று படிவத்தில் இடம் விட்டு விட்டால், நமது அடுத்த விருப்பத்தையும் அதில் எழுதி விடலாம். இதனால் சுலபமாகவும், அதிகப் பேச்சின்றியும் ரிசர்வ் செய்ய வசதியாக இருக்கும்' என்ற குறிப்பை எழுதி புடைவையைப் பரிசு பெறுகிறார் எஸ். சுமதி சுவாமிநாதன், கோயமுத்தூர். அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு பெறுகிறார் பி. ஷாலினி, திருவள்ளூர் - 2.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் புடைவை பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் புடைவை பரிசு!

'ஜூலை - ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.07.2007

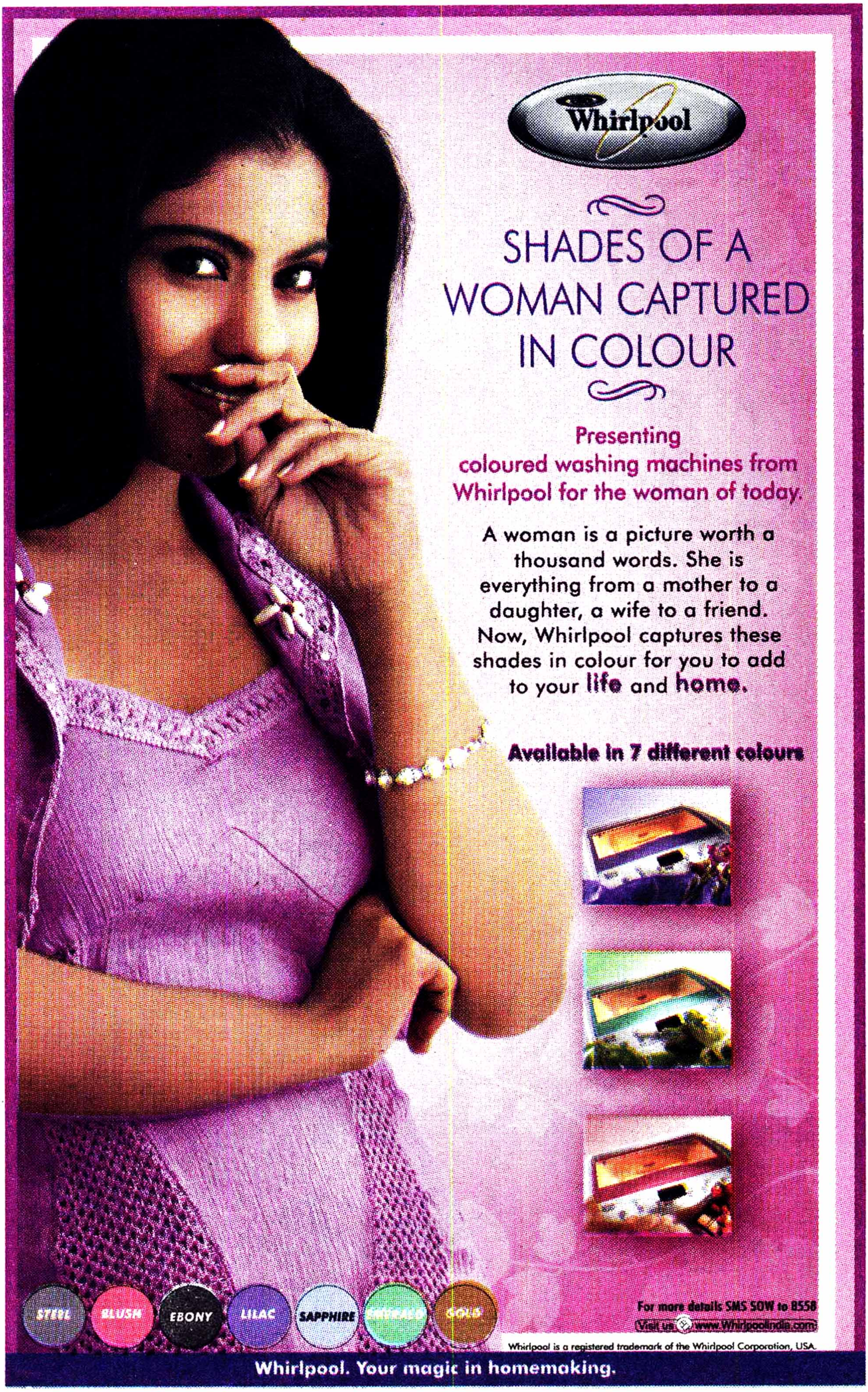
பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் *இன்லாண்ட் லெட்டரில்* மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.



Whirlpool
SHADES OF A WOMAN CAPTURED IN COLOUR
Presenting coloured washing machines from Whirlpool for the woman of today.
A woman is a picture worth a thousand words. She is everything from a mother to a daughter, a wife to a friend. Now, Whirlpool captures these shades in colour for you to add to your life and home.
Available in 7 different colours
STEEL
BLUSH
EBONY
LILAC
SAPPHIRE
EMERALD
GOLD
For more details SMS SOW to 8558
Visit us www.Whirlpoolindia.com
Whirlpool is a registered trademark of the Whirlpool Corporation, USA.
Whirlpool. Your magic in homemaking.

புதிய அவதாரம்!

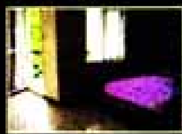


வேதங்களைக் காக்க ஒரு மஸ்ய அவதாரம்,
மந்திர மலையைத் தாங்க ஒரு கூர்ம அவதாரம்,
பூமியை மீட்க ஒரு வராக அவதாரம்,
ராட்சசனை அழிக்க நரசிம்ம அவதாரம்,
மஹாபலி கர்வ பங்கத்திற்கு நரசிம்ம அவதாரம்,
பூ பாரம் குறைக்க ஒரு பரசுராம அவதாரம்,
ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்றுணர்த்த இராம அவதாரம்,
தர்மமே வெல்லும் என்று சொல்ல பலராம, கிருஷ்ண அவதாரம்
எடுத்த ஆண்டவா!
பத்து வயதுச் சிறுமிகளைப் பலாத்காரம் செய்யும்
பாவிகளை அழிக்க எப்போது, என்ன
அவதாரம் எடுக்கப் போகிறாய்?

- ராஜேஸ்வரி ராமலிங்கம், ஆதம்பாக்கம்.











தொலைந்து போன நிம்மதி திரும்ப வரவேண்டுமா? ஸ்ரீ அன்னைக்கு மஞ்சள் ரோஜாவைச் சமர்ப்பியுங்கள். உங்களுக்கு நிம்மதி அருளப்பட வேண்டும் என்ற செய்தியை அது தனக்கே உரிய மலர்மொழியில் அன்னையிடம் தெரிவிக்கும். அப்படிச் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட பின் உலர்ந்த மலர் இதழ்களை அன்னையின் அருட்பிரசாதமாக உங்களுடன் வைத்திருங்கள். கூடவே நிம்மதியையும் வைத்திருப்பீர்கள்.

ஸ்ரீ அன்னை

முப்பத்து முக்கோடி தேவர்கள் உள்ளதாகச் சொல்கிறது நம் இந்து மதம். இத்தனை தெய்வங்கள் இருக்க ஸ்ரீ அன்னையையும் ஒரு தெய்வமாக ஏன் வழிபட வேண்டும்? அதற்கு அவசியம் என்ன?

கல்வி வேண்டும் என்றால் சரஸ்வதியைப் பிரார்த்திக்கிறோம். செல்வம் வேண்டும் என்றால் லட்சுமியை வழிபடுகிறோம். விக்கினங்கள் அகல, விநாயகர் வழிபாடு நிகழ்த்துகிறோம்.

பிரம்மசாரியான ஆஞ்சநேயரை வழிபாடு செய்தால் பிள்ளை வரம் கிட்டாது என்று தெளிவாகச் சொல்கிறார் சுவாமி சிவானந்தர். 'பிள்ளை வரம் வேண்டுபவர்கள் முருகனைக் கும்பிடுங்கள், சஷ்டியில் விரதம் இருந்தால் அகப்பையில் கரு வரும், சட்டியில் இருந்தால் அகப்பையில் வரும் என்ற பழமொழியின் விளக்கம் அதுதான்!' என்கிறார் வாரியார் சுவாமிகள்.

எனவே ஒவ்வொரு தெய்வ வடிவத்திற்கான நோக்கமும் வேறு வேறு. ஒரே தெய்வ சக்தியை வெவ்வேறு வடிவங்களில் ஆவாகனம் செய்து வழிபடுவது நம் பிரார்த்தனை.

ஒவ்வொரு தெய்வ வடிவத்தின் நோக்கமும் வேறு வேறு என்றால், தெய்வ சக்தி, ஸ்ரீ அன்னை என்ற வடிவெடுத்து மண்ணில் இறங்கியதன் நோக்கம்தான் என்ன? அதற்கு அன்னையின் வாழ்விலேயே ஆதாரம் இருக்கிறது.

அன்னையின் இளம்வயதில் அவருக்கு அடிக்கடி ஒரு காட்சி வரும். அவரது மேலாக்கு, காற்றில் பல மைல் தூரம் நீண்டு பறக்கிறது. துன்பங்களால் வாடித் தவிக்கும் மானிட உயிர்கள் ஆறுதல் நிழல் வேண்டி, பதாகை போல் விரிந்த அந்த ஆடையின் கீழ் நிழலுக்கு ஒதுங்குவது போல் ஒதுங்குகிறார்கள். காற்றில் படபடக்கும் அந்தத் துணி, யார் யார் தலையில் எல்லாம் பட்டுப் பட்டுச் செல்கிறதோ அவரவரின் துன்பமெல்லாம் நீங்கி அவர்கள் மனச்சாந்தி அடைகிறார்கள். இதுதான் அன்னை கண்ட

திருப்பூர் கிருஷ்ணன்

அருளாசித் தொடர் ஆரம்பம்



ஸ்ரீ அன்னையின்
படத்திற்கு முன்நின்று நம்
கோரிக்கையைச் சொன்னாலே
போதும். அன்னையின்
திருவருள். அதை
எப்படி எந்த நேரத்தில்
நிறைவேற்ற வேண்டுமோ
அப்படி அந்த நேரத்தில்
நிறைவேற்றி வைக்கும்.

காட்சி.

இதை ஆராய்ந்தால் ஸ்ரீ அன்னையின் அவதார நோக்கம் தெள்ளத் தெளிவாய்ப் புரிந்துவிடும். மனிதர்களின் துன்பத்தை நீக்கவே தெய்வ சக்தி அன்னை என்ற வடிவத்தில் இறங்கி உருக்கொண்டது. கலியுகத்தில் நாளுக்கு நாள் மக்கள் படும் துன்பங்கள் அதிகமாகி வருவதை தெய்வ சக்தி கனிவோடு கவனிக்கத்தானே செய்யும்? மன அமைதியற்றுத் தவிக்கும் உயிர்கள் மேல் அந்தச் சக்திக்குப் பரிவு வராவிட்டால் வேறு யாருக்குப் பரிவு வரும்?

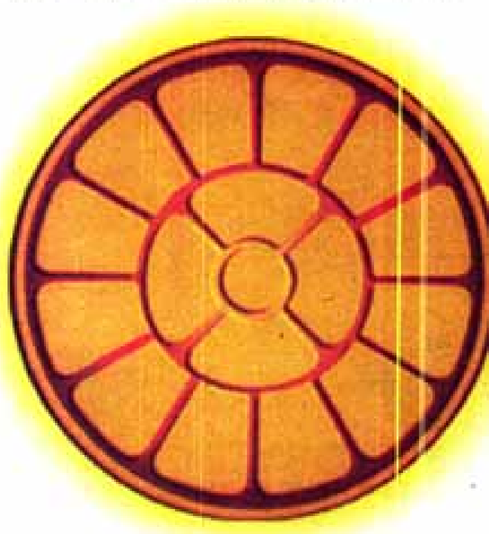
மனச் சாந்தி தேடும் உயிர்களை ஆறுதல் தந்து ரட்சிக்கத் தாய்மை வடிவம் தான் பொருத்தமானது என்று தெய்வ சக்தி கருதியிருக்க வேண்டும். ஸ்ரீ அன்னை ஓயாமல் தியானம் செய்து, கடின ஆன்மிக உழைப்பில் ஈடுபட்ட போது தெய்வ சக்தி அவரில் இறங்கிக் கருணை புரியத் தொடங்கியது. அந்தக் கருணை கலியுகம் முடியும் வரை தொடரும் என்பதில் சந்தேகமென்ன?

ஸ்ரீ அன்னையின் கருணையை உணர்ந்து, தியானம் மூலமும் பிரார்த்தனை மூலமும் அதைத் தங்கள் வாழ்வில் செயல்படச் செய்பவர்கள் பாக்கியசாலிகள். எப்படி கல்விக்கு சரஸ்வதியோ செல்வத்திற்கு லட்சுமியோ வலிமைக்குப் பார்வதியோ அதுபோல் துன்பங்களைத் தொலைத்து வாழ்வில் முன்னேற்றம் கண்டு மனச்சாந்தி பெற காலத்தின் தேவையைக் கருதி ஸ்ரீ அன்னை மண்ணுலகில் அவதரித்திருக்கிறார் என்பதைப் புரிந்து கொண்டவர்கள் அவர்கள்.

ஸ்ரீ அன்னை, வேத வேதாந்தங்களை ஆராய்ந்த ஸ்ரீ அரவிந்தரோடு தாமும் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டவர். இந்து மதத்தின் சாரத்தையெல்லாம் புரிந்து செயல்படுத்தியவர். இந்து மதம் கொண்டாடும் மலர் வழிபாட்டைத் தாமும் வற்புறுத்தியவர். அதன் நுணுக்கங்களை அடியவர்களுக்கு ஞானக் கண் கொண்டு தெரிந்து அறிவித்தவர். அறிவியல் என்ற சோதனைக் குழாயில் ஆன்மிகத்தை வார்த்து தம் ஞான அக்கினியால் கொதிக்க வைத்து சோதனை முடிவுகளை உலகிற்கு அறிவித்தவர். மெய்ஞ்ஞானிகளில் ஸ்ரீ அன்னை ஒரு விஞ்ஞானி.

ஆனால்... ஒரு வெளிதேசத்தவர் படத்தையா என் பூஜை அறையில் வைத்துக் கொள்வது? பாமர மனங்களில் இப்படி ஒரு கேள்வி எழுகிறது. இந்தக் கேள்வியை நகைத்துப் புறந்தள்ளுவது சரியல்ல. அத்தகைய கேள்வி கேட்பவர்கள் மனதில் பதியுமாறு அதற்கான விளக்கத்தைத் தருவது தான் நியாயம்.

எது வெளி தேசம்? இறைவனது பேரண்டத்தில் நமது கற்பனையான பூகோள ரேகைகளுக்கு ஏதேனும் பொருள் உண்டா? உலகம் ஒரு வீடு என்றால் இந்தியா அதன் பூஜை அறை என்றாரே சுவாமி விவேகானந்தர்? உலக வீட்டில் எங்கு பிறந்தாலும் ஆன்மிக நாட்டம் கொண்டவர்கள் புகலிடம் தேடுவது இந்தியா என்ற பூஜை அறையில்தானே?



'பிரெஞ்சு தேசம் பிறப்பால் என் தாய் நாடு. இந்தியாவை எனது தாய்நாடாக நான் தேர்வுசெய்து கொண்டிருக்கிறேன்!' என்ற அழகிய கம்பீரமான வாக்கியத்தை ஸ்ரீ அன்னையைத் தவிர வேறு யாரால் சொல்ல முடியும்? (France is my country by birth. India is my country by choice!)

பாரதத்தின் பெருமையை வெளிதேசத்துப் பெண்மணி ஒருவர் உணர்ந்து அனுசரித்து பாரத நாட்டின் தெய்வமாகவும் அதன்

மூலம் உலகின் தெய்வமாகவும் மலர்வார் என்றால் பாரத கலாசாரம் உலகெங்கும் தழைத்து உலகம் உய்யும் என்று ஏன் இறைச் சக்தி கருதியிருக்கக் கூடாது? லட்சுமி, சரஸ்வதி, பார்வதி என்ற மூன்று சக்திகளின் வடிவங்களாகவும் ஸ்ரீ அன்னையைக் கண்டு வழிபடும் அன்பர்கள் இப்போது இந்தியாவில் மட்டுமல்ல, உலகெங்கும் பெருகி வருகிறார்கள். பாரத தேசம் மன அமைதி பெறுவதற்கும் சாந்தி மலர்வதற்கும் எதிர்கால உலகிற்கு வழிகாட்டும். அதற்கான ஆயத்தமே ஸ்ரீ அன்னையின் அவதாரம்.

''அன்னையைப் பிரார்த்திப்பானேன்? பழைய வழிமுறைகளே போதுமே? பூஜை புனஸ்காரம் என்று எத்தனையோ வைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன் நான்'' என்று சொல்பவர்கள் உண்டு. அந்த வழிகளெல்லாம் நல்லவைதான். அவை நல்ல வழிகளாக இருப்பதாலேயே இத்தனை ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து நடைமுறையில் வந்திருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் பின்பற்றுவது பாராட்டத்தக்கதுதான். ஸ்ரீ அன்னை வழிபாடு இவற்றுக்கெல்லாம் முரண்பட்டது அல்ல. இவற்றோடு இசைந்தது அது.



துக்கங்களை நீக்கி மனசாந்தியை அருளும் ஒரு பேராற்றல் ஸ்ரீ அன்னையின் பார்வைக்கு இருக்கிறது. அந்த தெய்வீகப் பார்வையானது, புகைப்படங்களிலிருந்தும் கூட நம்மை ஊடுருவி நம் மன மாசுகளை அகற்றுவதை நாம் அனுபவத்தில் காணலாம்.

ஒருகணம், ஒரே ஒருகணம்... மன ஒருமைப்பாட்டோடு ஸ்ரீஅன்னையின் படத்திற்கு முன்நின்று நம் கோரிக்கையைச் சொன்னாலே போதும். அன்னையின் திருவருள் அதை எப்படி எந்த நேரத்தில் நிறைவேற்ற வேண்டுமோ அப்படி அந்த நேரத்தில் நிறைவேற்றி வைக்கும். மிகச் சுலபமான ஒரு பக்தி நெறி இது. கால அவகாசமில்லாத இன்றைய நாட்களில் இத்தகைய எளிய முறை, பழகுவதற்கு எத்தனை சுலபமானது!

மின்னஞ்சல் வந்துவிட்ட காலத்தில் ஓலைச்சுவடியில் எழுத்தாணியால் எழுதி புறாவின் காலில் கட்டி அனுப்புவேன் என்று சொல்வோமா?

இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்யும் அர்ச்சனை, பூஜை போன்ற முறைகள் இன்றும் தொடர்கின்றன. இனியும் தொடரும். தொடரத்தான் வேண்டும். அந்தப் பிரார்த்தனைகளும் இறைவனைக் கட்டாயம் போய்ச் சேரும்.

ஆனால் ஸ்ரீ அன்னையைப் பிரார்த்திப்பது என்பது இறைவனுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புவது மாதிரி. நம் கோரிக்கைகளை ஏற்று உடனடியாக இறைசக்தியிடம் தெரிவிக்க, தாமே இறைசக்தியாக இருந்து நம் சார்பில் இயங்க ஸ்ரீ அன்னை தாய்மைக் கனிவோடு மனிதகுலத்தின் வேண்டுகோளுக்காகக் காத்திருக்கிறார்.

நாம்தான் இந்த சுலபமான வழியைப் புரிந்துகொண்டு அவரை அணுகவேண்டும். ஸ்ரீ அன்னை என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு தியானம் என்ற ரகசிய பாஸ்வேர்டைப் பயன்படுத்தி நம் கோரிக்கை என்ற செய்தியைப் பிரார்த்தனையாக அனுப்புவோம். அனுப்பிய மறுகணமே இன்பாக்ஸைத் திறந்து பாருங்கள். நம் கோரிக்கை ஏற்றுச் செயலாக்கப்பட்ட செய்தி அங்கே உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும்! ஸ்ரீ அன்னை அருள்புரியும் வேகம் அத்தகையது!

(அருள் பெருகும்)

"ஸ்ரீஜயந்தி அம்பாரம்"

சுமார் 50 வருடங்களுக்கு முன்னர் எங்கள் கிராமத்தில் நாங்கள் அனைவரும் குழந்தைகளாகக் குதூகலமாய்க் காலத்தை கழித்த நினைவுகள் என் மனதை விட்டு அகலாது.

ஸ்ரீஜயந்தி, சிவராத்திரி என்றால் ஆண் குழந்தைகள் கோஷ்டியும், பெண் குழந்தைகள் கோஷ்டியும் கோஷ்டிக்கு ஒரு பித்தளை சொம்பெடுத்துக் கொண்டு வீடு



வீடாகச் சென்று ''ஸ்ரீ ஜயந்தி அம்பாரம், சிவராத்திரி அம்பாரம்'' என கோஷிப்போம். ஆண்கள் கோஷ்டி சொம்பிற்கு இரண்டு கரண்டி நல்லெண்ணெயும், பெண்கள் கோஷ்டி சொம்பிற்கு இரண்டு கரண்டி நல்லெண்ணெயும் விடுவார்கள். எல்லோர் வீட்டிலும் சேர்ந்த எண்ணெயைக் கொண்டு போய் ஊரிலுள்ள மளிகைக் கடையில் கொடுத்து, அந்த எண்ணெய் விலைக்கு சாக்லேட், ஜம்பிஸ்கட், பொம்மை பிஸ்கட், சூட பப்பெர்மின்ட், அரிசி பப்பெர்மின்ட், முறுக்கு, வாழைப்பழம், பன் எல்லாம் வாங்குவோம்.

பெண்கள் பாட்டு, கும்மி, கோலாட்டம் ஆடுவோம். ஹைலைட்டாக நாடகமும் இருக்கும். ராமாயணம், சத்தியவான் சாவித்திரி, சகுந்தலை, நள தமயந்தி இப்படி ஏதாவது ஒன்று இரவு 8 மணிக்கு ஆரம்பித்து நள்ளிரவு வரை நடக்கும். பின்பு வாங்கி வந்துள்ள தின்பண்டங்களை பாகம் பிரித்து, காகிதத்தில் கட்டிக் கொடுப்பார்கள். இரவு நிகழ்ச்சிகள் நடந்த வீட்டிலேயே தூங்கி விட்டு காலை தத்தம் வீடுகளுக்குச் சென்று விடுவோம்.

இந்த நாடகங்களுக்கு கிரீடம், வாள், வேல், எல்லாம் சுமார் பத்து நாட்களுக்கு முன்பே தயாராகி விடும். பள்ளிக்கூடம் விட்டு வந்ததும் ஜிகினாத் தாள், கம்பு, குச்சிகள் எல்லாம் சேகரித்து கைவேலைகள் செய்வோம். வசனங்களை மனப்பாடம் செய்து ஒத்திகை பார்ப்போம். கிராமத்திலுள்ள அனைவரும் பார்வையாளர்களாகி உற்சாகப்படுத்துவார்கள்.

இப்போது தெருக்களில் துள்ளி விளையாடும் குழந்தைகளையே பார்க்க முடிவதில்லை. பாதி நேரம் டிவியும், மீதி நேரம் கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸுமாக அந்தக் குதூகலம் மறைந்தே விட்டது!

வைத்யராமமூர்த்தி,
மேற்கு அண்ணாநகர்.





ஏசம டேஸ்ட் மிளகாய்ப் பொடி!

தேவையான பொருள்கள் :

உளுத்தம் பருப்பு - 250 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 250 கிராம்,
மிளகாய் - 500 கிராம்,
தனியா - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
நிலக்கடலை - ½ டேபிள் ஸ்பூன் (வறுத்தது)
எள் - 1 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - ½ டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி நிறைய (ஆய்ந்தது),
கட்டிப் பெருங்காயம் - 2 கட்டி
உப்பு - ருசிக்கேற்ப, எண்ணெய் - சிறிது.

செய்முறை : வாணலியைக் காயவைத்து 1 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விடவும். அதில் கடலைப் பருப்பை முதலில் போட்டு வறுக்கவும். பாதி வறுத்ததும் உளுத்தம் பருப்பு வெந்தயம், கறிவேப்பிலை போடவும். பாதி வறுத்ததும் தனியா, நிலக்கடலை, எள், பெருங்காயம் போட்டு வறுக்கவும். 1 டீஸ்பூன் கடலெண்ணெய் விட்டு மிளகாயைத் தனியாக வறுக்கவும்.

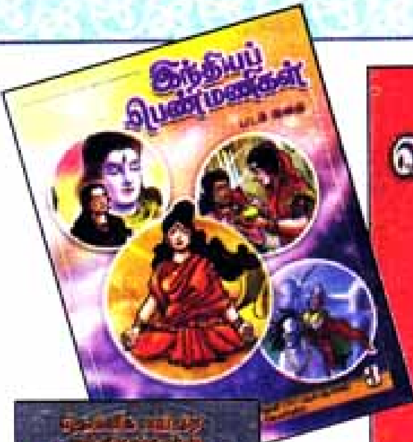
எள் 'படபட' என்று வெடிக்கும் போது அடுப்பை அணைத்து விடவும். சூடு குறையும் வரை பொருள்களை அடிக்கடி திருப்பிக் கொடுக்கவும். ஆறிய பிறகு உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியிலிட்டு ரவை போல் உடைக்கவும். ஆறிய பிறகு பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும்.

வெந்தயம், தனியா, கறிவேப்பிலை சேர்ப்பதால் சர்க்கரை நோயாளிகளும் உபயோகிக்க முடியும்.

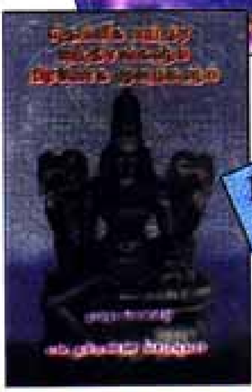
நல்லெண்ணெய் விட்டுக் குழைத்துத் தொட்டுக் கொண்டால் இட்லி, தோசைக்கு சூப்பராக இருக்கும்.

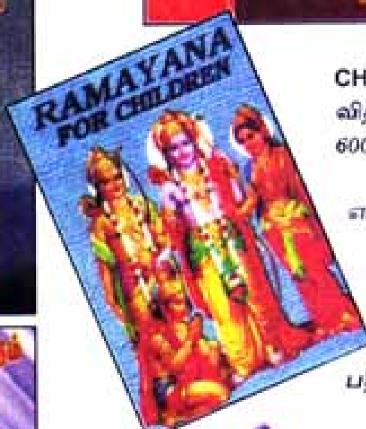
- ஆனந்தம் சங்கர், காரைக்குடி.













படிக்க... பண்பட!

செயல்வளம் பெருக்கும் சிந்தனைப் பூக்கள் - சக்தி விஜய லெக்ஷ்மி உத்ராபதி - மணி மேகலைப் பிரசுரம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 50.00

காதல், தாய்மை, அன்பு, நட்பு என்று வாழ்க்கையின் கூறுகள் சிலவற்றை மலர்களாக்கி எழுதப்பட்ட கட்டுரைகள்.

RAMAYANA FOR CHILDREN டி.எஸ். ராஜகோபாலன் - வித்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 600 017 விலை ரூ. 25.00

எளிய ஆங்கிலத்தில் குழந்தைகளுக்காக எழுதப்பட்ட ராமாயணக் கதை.

தெய்வீக யந்த்ர மந்திரங்களும் பிரயோக முறைகளும் - எள.சி. தம்மன்ன செட்டியார் - நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை - 17 விலை ரூ. 50.00

பூஜைக்குரிய யந்திரங்களைப் பற்றிய விளக்கம், பூஜை முறைகள் - மூலமந்திரம் தவிர அஷ்டோத்ர சதநாமாவளிகளும் உள்ளன. நவகிரஹ வழிபாடுகளுக்கு உதவக்கூடிய நூல்.

இந்தியப் பெண்மணிகள் (5 பகுதிகள்) சுவாமி விமூர்த்தானந்தர் - ஸ்ரீஇராம கிருஷ்ணமடம், சென்னை - 4 ஒவ்வொரு பகுதியும் ரூ. 25.00

அழகான வண்ணப் படங்களோடு வெளியாகியுள்ள நூல். வேதகாலம் முதல் சமீப காலம் வரை வாழ்ந்த காவியப் பெண் மணிகளைப் பற்றிய சுருக்கமான வாழ்க்கைக் கதைகள்.

வருமான வரி - ஓர் அறிமுகம் - ச. இராஜரத்தினம், பெரிகாம் நூல் வெளியீட்டாளர்கள், 36, அஜீஸ்முல்க் 2-ஆம் தெரு, சென்னை - 6. விலை ரூ. 90.00

வருமான வரியைப் பற்றிய அடிப்படையான தகவல்களை அறிந்து கொள்ள உதவுகிற நூல். 'எது வருமானம்?' என பல சுவையான தகவல்களைத் தருகிற கட்டுரை.

- **வாசகன்**

ஆஹா 50!

சீஸ், பனீர் போன்ற பால் பண்டங்களை கேரட் துருவ வில் துருவும்போது, துருவலின் கண் களில் பாதி துகள்கள் ஒட்டிக் கொண்டு வீணாகின்றது. துருவியின் உட்புறமும், வெளிப்புறமும் ரீஃபைண்ட் ஆயிலை கொஞ்சம் தடவி விட்டு துருவினால் ஒட்டிக் கொள்ளாமல் சுத்தமாகத் துருவ லாம்.

– ஏ. அனுசுயா, தேனி.



சத்தான கழுநீர்!

அரிசி களைந்த இரண் டாவது கழுநீரை சமைய லில் பயன்படுத்தலாம். இதில் விட்டமின் பி-6, பி-12 இருக்கிறது. இதில புளியை ஊறவைக்கலாம். காய்களை வேகவிடலாம்.

- பி. கௌரி,
சென்னை - 95.

பள்ளிக்குச் செல்லும் பிள்ளைகள் வீடு திரும்புவதற்கு குறிப்பிட்ட சாலை வழியாக வருவதையே வழக்கமாக்கிக் கொண்டால் தேடும் போது, உடனடியாக தேவைப்படும்போதோ சந்திக்க சௌகரியம்!

– வித்யா ஸ்ரீனிவாசன், திருச்சி.

புதினா இலைச்சாறு 25 மி.லி., எலுமிச்சைப் பழச்சாறு 25 மி.லி. தேனில் கலந்து தொடர்ந்து 40 நாட்கள் அருந்தி வர, படிப்படி யாக உடல் இளைத்து அழகான தோற்றத்தைப் பெறலாம். உடல் நல்ல பொலிவும் பெறும்.

- என். கலைச்செல்வி,
வாணியம்பாடி.

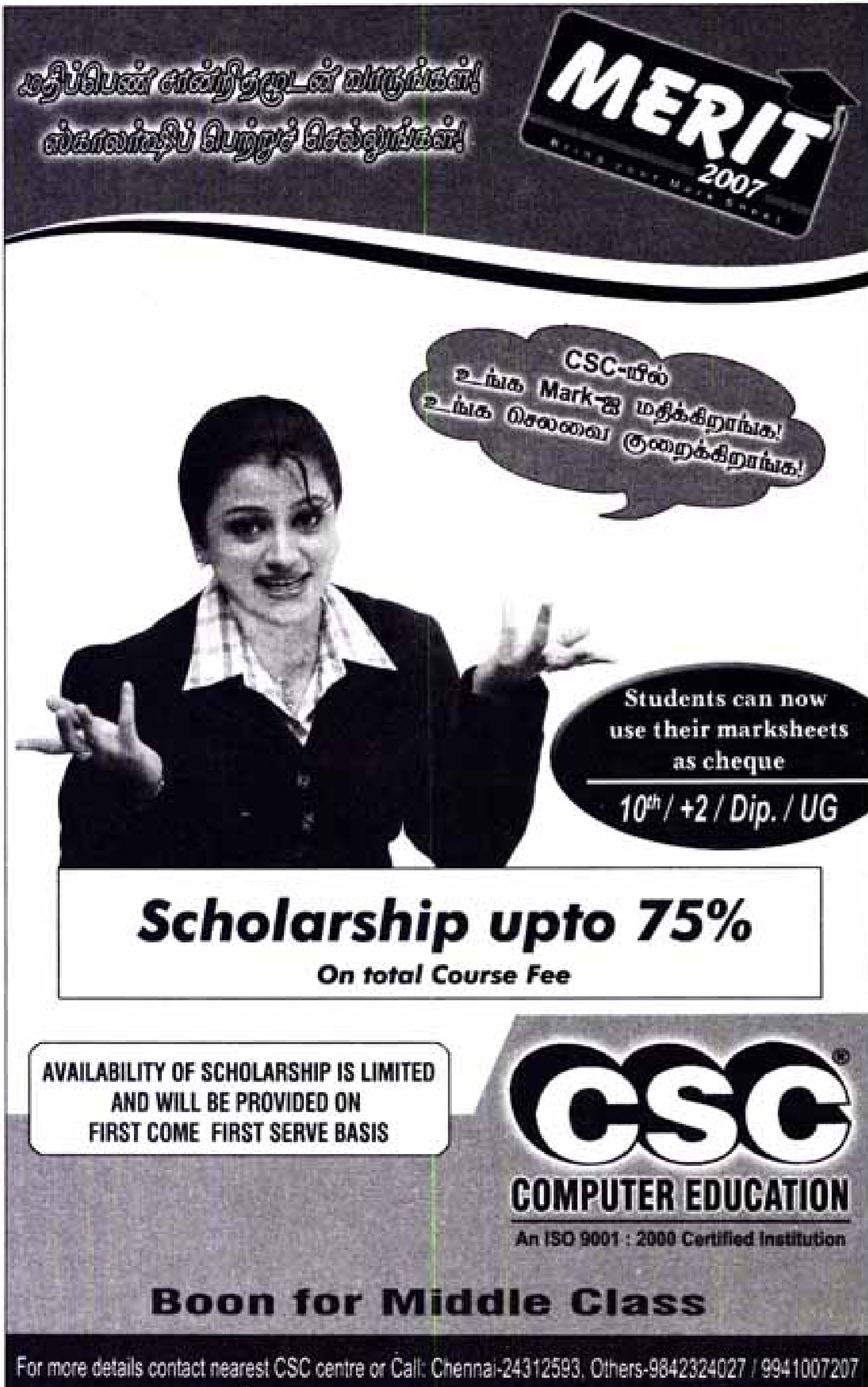
பாடப் புத்தகங்கள் வருடம் முழுக்கக் கிழியாமல் இருக்க வேண்டுமென்பதற்காக 'பைண்டிங்' செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. சற்றுத் மேலட்டைகளைத் தரமானதாக, தடிமனாகத் தயாரித்தால் பைண்டிங் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இருக்காதல்லவா?

- ரேவதி.எஸ்., சென்னை.

எங்கள் வீட்டில் பல்லிகளின் தொல்லை அதிகம் இருந்தது. அந்த நேரத்தில் வாசல் மற்றும் ஜன்னல் மரச் சட்டங்களில் கரையான் இருப்பதைக் கண்டு அதற்கு கரையான் மருந்துடன் மண்ணெண்ணெய் சேர்த்து ஸ்ப்ரே செய்தோம். அன்றிலிருந்து பல்லித் தொல்லையும் போயே போச்சு. ஒரே கல்லுல ரெண்டு மாங்காய்!

-அ. மாலதி, பாண்டிச்சேரி.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!


மதிப்பெண் சான்றிதழுடன் வாருங்கள்!
ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றுச் செல்லுங்கள்!
MERIT
2007
CSC-யில்
உங்க Mark-ஐ மதிக்கிறாங்க!
உங்க செலவை குறைக்கிறாங்க!
Students can now use their marksheets as cheque
10th / +2 / Dip. / UG
Scholarship upto 75%
On total Course Fee
AVAILABILITY OF SCHOLARSHIP IS LIMITED AND WILL BE PROVIDED ON FIRST COME FIRST SERVE BASIS
CSC®
COMPUTER EDUCATION
An ISO 9001 : 2000 Certified Institution
Boon for Middle Class
For more details contact nearest CSC centre or Call: Chennai-24312593, Others-9842324027 / 9941007207

1. 'திருவாசகம்' என்ற நூலை எழுதியவர் யார்?
அ) திருநாவுக்கரசர் ஆ) சுந்தரர் இ) திருஞானசம்பந்தர் ஈ) மாணிக்கவாசகர்

....

ஆன்மிகப் போட்டி-7



2. திருமலைக் கோயிலின் அருகில் உள்ள திருக்குளத்தை எப்படி அழைப்பார்கள்?
அ) சரவணப் பொய்கை ஆ) வராக தீர்த்தம், இ) பாபவினாசம் ஈ) பொற்றாமரைக்குளம்

....

3. துரியோதனனின் கொடியில் எந்த உருவம் காணப் பட்டது?
அ) வீணை ஆ) புலி
இ) பாம்பு ஈ) கட்டாரி

....

4. ராமபிரான் வாழ்ந்த காலத்தை எப்படிக் குறிப்பிடுவார்கள்?
அ) கிருதயுகம் ஆ) திரேதாயுகம் இ) துவாபரயுகம் ஈ) கலியுகம்

....

ரூ. 10,000 பரிசு
வழங்குவோர்



5. தம் தவறுகளுக்காக மனம் வருந்தி, திருவண்ணாமலைக் கோயில் கோபுரத்திலிருந்து கீழே குதித்தவர் யார்?

அ) பட்டினத்தார் ஆ) அருணகிரிநாதர்
இ) வள்ளலார் ஈ) காவடிச் சாமியார்

....

6. மகாபாரதத்தில் குந்திக்கு எத்தனை மகன்கள்?

அ) மூன்று ஆ) நான்கு இ) ஐந்து ஈ) ஆறு

....

7. எமனிடமிருந்து மார்க்கண்டேயனை சிவபெருமான் காத்த தலம் எது?

அ) திருக்கடையூர் ஆ) திருமணஞ்சேரி இ) திருப்போரூர் ஈ) திருவேரகம்.

....

8. சென்னையில் அஷ்டலட்சுமி கோயில் எந்தப் பகுதியில் உள்ளது?

அ) பெசன்ட் நகர் ஆ) அஷ்டலட்சுமி நகர் இ) ஆழ்வார்ப்பேட்டை ஈ) திருவல்லிக்கேணி.

....

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

கலைப் பொருள் பராமரிப்பு மற்றும் விற்பனையாளர்களான
'ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ்' நிறுவனத்தினர் ஆன்மிகப் போட்டிகளில் வெற்றி
பெற்றவர்களுக்கு மாதா மாதம் ரூ. 10,000 மதிப்புள்ள பரிசுகளை வழங்குகிறார்கள்.
இம்மாதப் போட்டிக்கு, குலுக்கல் முறையில் 20 நபருக்கு
தலா ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருட்கள் பரிசளிக்கப்படுகின்றன.
எங்கே... உங்க ஆன்மிக அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!

போட்டி விதிகள் : ஆன்மிக விடைகளை, கேள்விக்கு எதிரே உள்ள கட்டத்திலேயே நிரப்பி, இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது!

பெயர் : ....
விலாசம் : ....
....
....
....
தொலைபேசி எண் : ....
ஈமெயில் : ....

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆன்மிகப் போட்டி - 7,
மங்கையர் மலர்,
47 ஜவாஹர்லால் நேரு ரோடு,
சென்னை - 32.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
கடைசித் தேதி : 15.7.2007

"ஏம்பா அஞ்சலி பாப்பாவை எனக்குத் தங்கச்சியா கடவுள் பொறக்க வெச்சாரு... எதிர் வீட்டுலியோ, பக்கத்து வீட்டுலியோ பிறக்க வெச்சிருக்கலாமேப்பா!'' என்று குழந்தைகள் கேட்பார்கள்.

"இது, கடவுளுக்குப் பிடிச்ச குழந்தை. இதைப் பத்திரமா பார்த்துக்கிறதுக்கு, நல்ல அப்பா, நல்ல அம்மா, உங்களை மாதிரி நல்ல அண்ணா, அக்கா வேணும்னுதான் நம்ப வீட்டுக்கு அனுப்பி வெச்சுட்டாரு!'" என்று பதில் சொல்வார் ரகுவரன்.

- மணிரத்னம் இயக்கிய 'அஞ்சலி' படத்தில் ஒரு காட்சி.



யாதுமாகி நின்றாள்!

சிதம்பரத்தைச் சேர்ந்த மோகன் - பத்மா தம்பதிக்கு, தேவதை தந்த குழந்தைதான் லலித்குமார். பிறவியிலேயே பார்வை இல்லாமல், மூளை வளர்ச்சி குன்றிப் பிறந்தவன். ஒரு காதில் செவித் திறன் இல்லை; உடலின் வலது பக்க எலும்புகளின் அமைப்பும் சரியில்லை. சமீபத்தில் குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம் கரங்களால் 'பெஸ்ட் க்ரியேடிவ் சைல்ட்' என்று தேசிய விருது வாங்கி வந்திருக்கிறான்.

இது எப்படி சாத்தியமானது? லலித் குமாரின் தாயார் பத்மா மோகனைச் சந்தித்தபோது...

நான் ஒரு பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரி. ஸ்டேட் பாங்கில் பணியிலிருந்த மோகனுடன் திருமணம் ஆனது. பெரியவர்கள் நிச்சயித்த திருமணம்.

போளூரில் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கைத் தொடங்கியது. அன்பான புகுந்த வீடு. அருமையான கணவர். எங்கள் சந்தோஷமான வாழ்க்கைக்குச் சான்றாக நான் கர்ப்பமானேன். எனக்கு நாற்பது நாளான போது, புட்டாம்மை கண்டது. என் மாமியார் சுக்கு, சீரகக் கஷாயம் வைத்துக் கொடுத்தார். மறுநாளே ஜுரம் குறைந்து விட்டது. அதனால் யாரும் அதைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.

1989. அக்டோபர் 16ம் நாள். எனக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்தது. ''பரணி நட்சத்திரத்தில் பையன் பிறந்திருக்கான்... தரணியை ஆளப் போறான்''ன்னு சொல்லிச் சொல்லி மகிழ்ந்தார்கள்.

குழந்தை பிறந்த போது எங்க அப்பா,



அலுவலக வேலையாக ஜப்பான் போயிருந்தார். பேரன் பிறந்த செய்தியைக் கேட்டதும், சிங்கப்பூரில் இறங்கி, விதவிதமான பொம்மைகள் வாங்கிக் கொண்டு நள்ளிரவு ஒரு மணிக்கு, ஏர்போர்ட்டிலிருந்து நேரே மருத்துவமனை வந்து விட்டார். ஆழ்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பேரன் லலித் குமாரின் முகத்துக்கு எதிரே வண்ண வண்ண பொம்மைகளை ஆட்டி ஆட்டி காட்டி ரொம்ப நேரம் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தார்.

பச்சையோ, சிவப்போ மட்டுமல்ல... தன்னுடைய பேரனால் இந்த உலகில் உள்ள எதையுமே பார்க்க முடியாது என்று அவருக்கு அப்போது தெரியாது!''



"இந்தப் பிஞ்சை ஏதாவது உருப்படியா ஆக்காமல் விடக் கூடாதே! என்ன செய்வேன்? என்ன செய்வேன்?"

"குழந்தைக்கு மூன்று மாதமானது. குழந்தையைக் கூர்ந்து கவனித்த எனக்கு என்னவோ சந்தேகம் ஏற்பட்டது. தாய்ப் பால் குடிக்கும் போது கூட, அவன் எதையோ துழாவுவதாகப்பட்டது. எழும்பூர் கண் மருத்துவமனைக்குப் போனோம். பரிசோதித்து விட்டு, ''உங்கக் குழந்தைக்கு இரண்டு கண்களிலும் பார்வையில்லை!'' என்று சொன்னார்கள். என் மீது ஒரு கூடை நெருப்பை அள்ளிக் கொட்டியது போல இருந்தது. ''அய்யோ... என்ன சொல்றீங்க?'' என்று அலறியே விட்டேன். ஆனாலும் உள்மனசில் ஒரு நம்பிக்கை.. 'தப்பா டயக்னாஸிஸ் பண்ணியிருப்பாங்க!' என்று தேற்றிக் கொண்டு, மறுநாளே சங்கரநேத்ராலயா போனோம். அங்கேயும் அதே பதில்...



டெல்லியில் உள்ள 'ஆல் இந்தியா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் மெடிக்கல் சயின்ஸஸ்' கழகத்தில் காண்பித்தோம். சங்கர நேத்ராலயாவில் சொன்னதைத்தான் சொன்னார்கள்.

''உங்கள் குழந்தைக்கு 'பீட்டர்ஸ் அனாமலி' என்கிற பிரச்னை உள்ளது. மூன்று வயதில்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடியும். மாற்றுக்கண் பொருத்துவதைத் தவிர வேறு சிகிச்சைகள் பயன்தராது' என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்லி விட்டார்கள்.

லலித்தின் ஒரு வயதில் எக்மோர் மருத்துவமனையில் நடந்த சிகிச்சையும் தோல்வியடைந்தது.

இது தவிர, சித்தா, அக்யுபஞ்சர் முதல் கோயில், குளம், பரிகாரம் என யார் யார் என்ன சொன்னாலும் அதைச் செய்ய ஆரம்

பித்தோம். குழந்தையை மடியில் போட்டுக்கிட்டு, ''ஐயோ...'என் குழந்தைக்குக் கண் இல்லையே! இதை எப்படி வளர்ப்பேன்!''ன்னு நினைப்பேன். என்னையு மறியாமல் துக்கம் கிளம்பி, கண்ணீர் பொங்கும்.

ஒருமுறை ஹோமியோபதி டாக்டரைப் பார்த்து விட்டு வெளியே வரும்போது, நான் அழுதுகொண்டே பால் கொடுப்பதை அவர் பார்த்து விட்டார்.

''நீயும் உன் குழந்தையும் வேறு வேறல்ல. உன் ஜீவன்தான் அது! உன் உணர்வுகள் அதையும் பாதிக்கும். நீ அழுதுகிட்டே பால் கொடுத்தா, அது விஷமா மாறிடும்''னு சொன்னார்.

அதிலிருந்து அழறதைக் கூட நிறுத்திட்டேன். சென்னையில் உள்ள லிட்டில் ஃப்ளவர் பள்ளிக்குச் சென்று, லலித்தைப் பழக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். 'ப்ரெய்லி'யும் படித்தேன்.

உடலும் துடிதுடித்தது.

ஆடிஸம் குறைபாடுகளுக்கு வேலூர் சி.எம்.ஸியில் டாக்டர் எம்.ஸி. மேத்யூ ரொம்பப் பிரபலமானவர் என்று அறிந்ததும் அங்கேயும் ஓடினோம்.

லலித்தை விட கொஞ்சம் தேறிய குழந்தையைப் பார்க்கும்போது, ''நம்ம குழந்தையும் இவனைப் போல குணமாயிடுவான்!'' என்று ஆறுதல் கொள்வேன்.

எனக்கு எந்தக் காலத்திலும் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பார்த்தால் பொறாமையோ, சுயபச்சாதாபமோ ஏற்படவே ஏற்படாது. அந்தக் குணத்துக்காகவும் நான் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்வதுண்டு'' என்று சொல்லி நிறுத்தினார் பத்மா மோகன்.

''ஒரு தாயா...உங்க மனஉணர்வைச் சொல்லிக்கிட்டே வந்தீங்க... உங்க கணவர்... அவரோட ரியாக்ஷன் என்ன...?'' என்று கேட்டோம்.

''நீ அழுதுகிட்டே தாய்ப்பால் கொடுத்தா அது விஷமா மாறிடும்!''

''என் குழந்தைக்கு ஒரு வருஷம் முடிந்தபோது, அவனுக்கு மற்ற புலன்களிலும் ஏதோ குறைபாடு இருப்பதாகத் தோன்றியது. நடுவே வலிப்பும் வந்து அவஸ்தைப்படவே, நியூராலஜிஸ்ட்கிட்டே போனோம். டாக்டர் பாப்பகுமாரிகிட்ட போனோம். அவங்க ரொம்பவே அனுபவசாலி! பார்த்தவுடனேயே சொல்லிட்டாங்க...'' ''ஆடிஸம், மெண்டல் ரிடார்டேஷன் இருக்கேம்மா'' என்று!

''அப்படின்னா என்ன டாக்டர்?''னு கேட்டேன்.

''மூளை வளர்ச்சி குறைபாடும்மா!''ன்னாங்க பாருங்க...

தலையில் இடி விழுந்த அதிர்ச்சியில நிலைகுலைஞ்சு போயிட்டேன்.

''இந்தப் பிஞ்சை ஏதாவது உருப்படியா ஆக்காமல் விடக்கூடாதே! என்ன செய்வேன்? என்ன செய்வேன்?''னு மனசும்

''நீங்க அவர்கிட்டேயே கேளுங்களேன்!'' என்றார் பத்மா சின்ன சிரிப்புடன்.

ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்திருந்த லலித்தை அன்புடன் அணைத்தவாறே, ''ஆரம்பத்துல ரொம்பவே 'ஷாக்' ஆயிட்டேன். அப்புறமா... சரி..ஆனது ஆயிடுச்சு. அதையே நினைச்சுக் கவலைப்படறதுல அர்த்தமில்லை. இனி என்ன செய்யலாம்னு பார்ப்போம்னு தீவிரமா இறங்கிட்டேன். லலித், அவனோட சிகிச்சை இதுக்குத்தான் வீட்ல முதல் உரிமை. மத்த எல்லாமே அப்புறம் தான்னு முடிவான பிறகு... பத்மாவோட எந்த முயற்சிக்கும் நான் தடை போடலை'' என்றார்.

''நிஜம்தான்! நான் இன்னிக்கு.. இந்த டாக்டரைப் பார்க்கப் போறேன். எனக்கு இவ்ளோ பணம் வேணும்'' என்பேன். கொஞ்சமும் முகம் சுளிக்காமல் எடுத்துத் தருவார். அவரோட பொறுமையும் ஒத்

துழைப்பும் இல்லைன்னா எதுவுமே நடந்திருக்காது'' என்கிறார் பத்மா.

இதற்கு நடுவே மோகனுக்கு சிதம்பரத்துக்கு மாற்றலாகி விடவே, இன்னொரு துன்பமும் நேர்ந்திருக்கிறது. திடீரென்று பத்மாவுக்கு முதுகுத்தண்டில் டிஸ்க் நழுவி, ஒன்றரை வருடம் படுத்த படுக்கையாக இருந்திருக்கிறார். வலி மிகுந்த அந்த அனுபவம் பற்றிப் பேசினார் பத்மா.

''இடுப்புக்குக் கீழே உணர்வே இல்லாமல், அப்படியே கிடந்தேன். உதவிக்கு அம்மாவும், தங்கைகளும் இருந்தாலும் குழந்தையைப் பார்த்துக்கறது, பெட்-பேன் சொன்னா அவனுக்கு எப்படிப் புரியும்?

அவனால பார்த்தும் செய்ய முடியாதே! அதனால ஒரு மல்லிகைப் பூவை மூக்குல வெச்சு, ஸ்டெதெஸ்கோப் போல எதையாவது நெஞ்சுல பதிச்சா, அவன் ஹாஸ்பிடல் நினைப்புல வாசனையை முகர்வான்! அதையே நாளடைவுல தானாவே செய்ய ஆரம்பிச்சான். முதல்ல அவனை பத்மாசனத்துல உட்கார வெக்கறதே கஷ்டமா இருந்தது. அவன் விறைப்பா வைக்க வேண்டிய உறுப்பு மேலே கையை அழுத்தி வைச்சா, உடனே அவன் 'டைட்' ஆக்கிக் கொள்வான். தளர்வா இருக்கணும்னா, அதுக்குத் தடவித் தரணும். இப்படி



வைக்கிறது எல்லாமே என் கணவர்தான். அப்புறமா ட்ராக்ஷன் போட்டாங்க. பிஸியோதெரபி எடுத்துக்கிட்டதுல ஏதோ கொஞ்சம் குணமாச்சு. ''யோகா பண்ணுங்க. அப்பத்தான் ரிலீஃப் கிடைக்கும்''னு டாக்டர் சொல்லவே, யோகா கற்றுக் கொண் டேன்.

'என்ன ஆச்சரியம்! யோகாவினால் நல்ல மாற்றம் தெரிஞ்சது. நான் மறுபடி நார்மலாகி விட்டேன். அப்பத்தான் எனக்கு அந்த ஐடியா தோணுச்சு. ''நம்ப லலித்தையும் யோகா செய்ய வைக்கலாமே!''ன்னு முதல்ல பிராணயாமம் செஞ்சு காட்டணுமே!' மூச்சை இழுத்து விடு!''ன்னு 'நுகர்வு' 'ஸ்பரிசம்', 'ஒலி' இந்த மூன்று புலன்களின் மூலம் மெள்ள மெள்ள ஒவ்வொரு ஆசனமாகக் கற்க ஆரம்பித்தான்.

இதற்காக, அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகத்தின் உடற்பயிற்சியாளர் நடராஜன் பட்டபாடு இருக்கே! அவனுடன் மல்லுக்கு நின்று, பொறுமையாகச் சொல்லிக் கொடுத்தார். இன்றைக்கு லலித்துக்கு முந்நூற்று ஐம்பது ஆசனங்களுக்கும் மேலாகத் தெரியும் என்றால், முழு பெருமையும் நடராஜன் மாஸ்டரையே சாரும்'' என்று நன்றியுடன் சொன்னார் பத்மா.

''யோகா மட்டுமல்லாது, திருக்குறள், தேவாரம், திருவாசகம், புரந்தரதாசர் கீர்த்த

னைகள் என நிறைய மனப்பாடம் செய்து வைத்திருக்கிறான். பதினேழு வயதாகும் லலித்துக்கு நான்கு வயதுக் குழந்தையின் மனவளர்ச்சிதான் உள்ளது. அவனுக்கு ஞாபகசக்தி அபாரமாக உள்ளது. அதுதான் லலித்தின் ப்ளஸ் பாயிண்ட்! அதுவும் முழு கவனத்துடன் சில நிமிடங்கள்தான் இருப்பான். அந்த நேரத்தில் என்ன சொல்லிக் கொடுத்தாலும், அதை அப்படியே நினைவில் கொண்டு விடுகிறான். மிருதங்க கிளாஸ் கூடப் போறான்'' என்றார் மோகன்.

லலித்தின் திறமையைப் பார்த்து நெகிழ்ந்துபோன அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்தினர், லலித்துக்கு இலவச சீட்டும் கொடுத்து, அவன் 'யோகாவில் டிப்ளமா' பெற்றதற்கான சான்றிதழும் தந்திருக்கிறார்கள்.

'யோகா ரத்னா' 'யோக பத்மா' போன்ற உயரிய விருதுகளோடு, அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகத்துக்கு ஷீல்டும் வாங்கி வந்திருக்கிறான் லலித். யோகா சம்பந்தப்பட்ட எந்தப் போட்டிக்குச் சென்றாலும் பரிசுகளை அள்ளிக் குவிக்காமல் லலித் வருவதே இல்லை என்ற நிலை... டெல்லிக்கே சென்று குடியரசுத் தலைவர் அப்துல்கலாமிடமும் விருது, பணம் அன்பளிப்பு வாங்கி வந்திருக்கிறான்.

''அந்த 25,000 ரூபாயை, அவன் படித்த பள்ளிக்கே நன்கொடையாகத் தந்து விட்டோம்'' என்கிறார் மோகன்.

''லலித் பிறந்த மூணாவது மாசத்துல இருந்து, எங்க வாழ்க்கை முழுக்க ஏதாவது டாக்டர், மருந்து, ஸ்கேனிங்னே ஓடிப் போயிடுச்சு. நாங்க சினிமா, ஷாப்பிங்னு வெளியே போனதே இல்லை. எப்பவாவது லலித்துக்காக பீச் போவோம். தீபாவளி, பொங்கல்னு எதையும் கொண்டாடறதில்லை. லலித்தோட பிறந்த நாளான அக்டோபர் 16ம் தேதியை மட்டும் ரொம்ப விமர்சையா கொண்டாடுவோம். ஏன்னா, அந்த நாளோடு எங்க வாழ்க்கை வேறொரு உலகமா மாறிடுச்சு'' என்கிறார் பத்மா.

''உங்க இருவருடைய மனதிடமும், விடாமுயற்சியும் பெண்களுக்குப் பாடமாக அமைய வேண்டியன. அதைத் தவிர வேறென்ன சொல்ல விரும்பறீங்க பத்மா?'' என்று கேட்டபோது,

''ஒவ்வொரு பெண் குழந்தையும் பூப்படைந்த நேரத்தில் 'ஆன்ட்டி- ரூபெல்லா' என்ற தடுப்பூசியைப் போட்டுக் கொண்டால், கர்ப்பக் காலத்தில் வைரஸ் காய்ச்சலால் கருவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்கும். இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்கு இதை யாரும் வலியுறுத்தாததால், சிறப்புக் குழந்தையைப் பெற்று விட்டேன். இந்தக் கொடுமையான அனுபவம் யாருக்கும் வரக்கூடாது என்பதே பிரார்த்தனை. ஒருவேளை... பூர்வஜென்ம வினையால், ஊனமுற்ற குழந்தைகள் பிறந்தால், எங்களுக்குக் கிடைத்தது போன்ற ஆதரவான, அன்பான உறவினர்கள் அமைய வேண்டும்...'' என்றார் பத்மா தன் தாயார், தங்கையின் தோள்களை அணைத்தபடி!

தனது தந்தை சிங்கப்பூரிலிருந்து லலித்துக்காக வாங்கி வந்த பொம்மைகளை பத்மா இன்னமும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கிறார்.

''லலித்தின் 18வது வயதில் அவனது கண்களைப் பரிசோதிக்கும்போது, நரம்புகள் திருப்தியான நிலைமையில் இருந்து, மாற்றுக்கண் அறுவை சிகிச்சை நடந்து, லலித்துக்குப் பார்வையும் கிடைத்தால், தாத்தா வாங்கித் தந்த வண்ண பொம்மைகளைப் பார்த்து சந்தோஷப்படுவானே!'' என்கிறார் நம்பிக்கையுடன்.

அவரது நம்பிக்கை பலிக்கட்டும்!

பேட்டி : அனுராதா சேகர்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



விடாமுயற்சிப் பெண் பத்மா மோகனை அடையாளம் காட்டிய சென்னை வாசகி வி. காதம்பரிக்கு நன்றி!



''கல்யாண மண்டப வாயில்களில் வாழை மரம் கட்டுவதேன்?'' என்ற கேள்விக்கு 'அன்பு வட்டத்தில்' அனுஷா நடராஜன் கூறியிருந்த பதில் சரியே. அதற்கு ஓர் அறிவியல் காரணமும் உண்டு.

மக்கள் கூடுகின்ற விழாக்கள் எது வாயினும், நுழைவாயிலின் இருபுறமும், வாழை மரங்களைக் கட்டி வைப்பது நமது சம்பிரதாயம்.

அக்காலங்களில் காடுகளும், புதர்களும் அடர்த்தியாக இருந்ததால், விஷப் பாம்புகளும் அதிகம். எனவே, யாரேனும் பாம்பால் தீண்டப்பட்டால், நுழைவாயிலில் கட்டப்பட்டிருக்கும் வாழையை வெட்டி, அதன் பட்டையைப் பிழிந்து, சாறெடுத்து, குடிக்கக் கொடுப்பார்கள். விஷம் முறிந்து போகும்.

அதே போல், மயானத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும் பாடையின் நாற்புறமும், சிறிய வாழைக் கன்றுகளைக் கட்டி, சுடுகாடு வரை கொண்டு செல்லும் வழக்கமும் உண்டு. வழியில் விஷ ஜந்துகள் கடித்தால் உபயோகப்படும் என்றுதான் வாழைமரக் கன்றுகளை கையோடு எடுத்துச் செல்கிறார்கள்.

- ப. லட்சுமிபதி ராஜு,
விழுப்புரம்.

லக்ஷ்மி ரமணன்



கேளடி கண்மணி!

தலையில் சீப்பை வைத்ததும் கொத்தாகக் கழன்று வந்த முடிச் சுருளைக் கண்டு கவலையோடு கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொண்ட மருமகள் ஜானாவுக்கு ''வெந்தயத்தையும் செம்பருத்திப் பூவையும் போட்டுத் தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி தலையில் தடவிக் கொண்டால் முடி உதிராது'' என்று யோசனை சொன்னாள் ருக்குப் பாட்டி! ஜானாவோ அலட்சியமாய்ப் பார்த்துவிட்டுப் போய் விட்டாள்.

''முகத்தில் அடிக்கடி பரு வருகிறது'' என்று அலுத்துக் கொண்ட ஸ்வேதாவுக்கு 'வேப்பிலை அரைத்து...' என்று பாட்டி சொல்ல ஆரம்பித்ததும் 'போங்க பாட்டி... சுத்த போர் நீங்க!' என்று பதில் சொல்லி விட்டு விலையுயர்ந்த க்ரீமை தடவ ஆரம்பித்தாள்.

மற்றவர்கள் அலட்சியப்படுத்துகிறார்களே என்று ஆலோசனை சொல்லாமல்

பஞ்சாமிர்தம்



என்னுப் பாட்டி : ரங்கநாயகி
கொள்ளுப் பாட்டி : பத்மா
பாட்டி : கௌசல்யா
மகள் : வசுதா, பேத்தி : ரஞ்சனா

இருக்க மாட்டாள் ருக்கு பாட்டி! முகம் சுணங்காமல், அனுபவக் குறிப்புகளைச் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பாள்.

மறுநாள் பாட்டியின் நெருங்கிய சிநேகிதி லக்ஷ்மியின் பேத்தி லீலா, தில்லியிலிருந்து வேலை விஷயமாய் சென்னைக்கு வந்தாள்.

''ஏன் லீலா, இப்படி முகம் வாடி டல்லாயிருக்கே...'' பாட்டி கேட்பதற்குள் ஸ்வேதா குறுக்கிட்டு, ''ஸ்டாப் இட் பாட்டி. உடனே முகம் பிரகாசமாக இருக்க யோசனை சொல்ல ஆரம்பிச்சுடாதீங்க!'' என்று தடைபோட்டாள்.

லீலாவின் முகம் அதைக் கேட்டு நிஜமாகவே பிரகாசமாயிற்று.

''பாட்டி, என் கூட நாளைக்குக் கண்டிப்பா வரணும்'' என்றாள்.

லீலா ஊருக்குப் போய் ஒரு மாதம் கழித்து ஃபோன் செய்தாள்.

''ஸ்வேதா...! சீக்கிரம் டீ.வி.யை ஆன் பண்ணு... உனக்கு ஒரு சர்ப்ரைஸ்'' ஸ்வேதா ஆன் செய்ததும்...

வண்ண மலர்களுக்கு மத்தியில் ஒரு மாது நிற்க... கேமிரா அவளை நோக்கி நகருகிறது. அட... அது நம்ம ருக்கு பாட்டி!

''எழுபத்து நாலு வயதிலும் என் அழகிய சருமம், மாசு மருவற்ற பொலிவான நிறம் இரண்டுக்கும் காரணம் துளசி, வேப்பிலை, மஞ்சள் போன்ற முப்பது மூலிகைகள் கொண்ட 'மிருதுலா' சோப்புதான்! முப்பதாண்டுகளாக என் சருமத்தின் தோழி மிருதுலா'' என்று பாட்டி சொல்ல விளம்பரம் முடிந்தது.

ஆம்... லீலா ஒரு விளம்பரக் கம்பெனியில் கன்சல்டென்டாக இருந்தாள். பாட்டியைப் பார்த்ததும் உடனே ஐடியா தோன்றவே, ருக்கு பாட்டி, சின்னத்திரை மாடல் ஆகி விட்டாள்!

அடுத்த சேனலில் பாட்டி தமிழில் சொன்னதையே மலையாளத்திலும், அடுத்ததில் இந்தியிலும் சொல்லிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து வாயடைத்து நின்றனர் ஜானாவும் ஸ்வேதாவும்!

ஆஹா 50!

வற்ற வைத்த தேங்காய்ப் பாலை 4 மேசைக்கரண்டி அளவுக்கு எடுத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அதில் கலந்து வாரத்தில் ஒருமுறை தலையில் தேய்த்து வாருங்கள். கூந்தல் செழித்து வளரும்.

- ராதா பாலாஜி,
நங்கநல்லூர் - 61.



ரயில் பயணங்களில் இரவு நேரங்களில், முக்கியமான ஸ்டேஷன்களில் வண்டி நிற்கும் போது பிளாட்ஃபாரத்திலுள்ள ஸ்பீக்கரில் அது என்ன ஸ்டேஷன் என்று அறிவித்தால் பயணிகளுக்கு மிக்க உதவியாக இருக்குமே!

- எஸ். சரஸ்வதி,
சென்னை - 83.

கறுக்காது; வெளுக்காது!

பாத்ருமில் உள்ள தண்ணீர்த் தொட்டியின் உள்ளே சுண்ணாம்பு பூசாமல் சிமெண்ட் பால் பூச்சே பூசலாம். வெள்ளை அடித்தால் சீக்கிரம் பாசி பிடிக்கும்.

- என். தஞ்சியம்மாள் நடராஜன்,
வாணியம்பாடி.

இரவில் படுக்கைக்கு செல்லுமுன் யாவரும் குறிப்பாக குழந்தைகள் கால்களைச் சுத்தம் செய்து கொண்டு நன்றாகத் துடைத்துப் படுக்கச் செல்ல வேண்டும். அப்போதுதான் கால் வழியாகப் பரவும் கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.

- ஏ. ஜி. நாத்,
விருகம்பாக்கம்.

கவரிங் நகைகளுக்கு ட்ரான்ஸ்பரண்ட் நெயில் பாலீஷ் ஒரு கோட் அடித்து காயவைத்து எடுத்து வைத்தால் அதிக நாள் உபயோகப்படுத்த முடியும். சீக்கிரம் கறுத்தோ, வெளுத்தோ போகாது.

- மைதிலி சுந்தரம், புரசைவாக்கம்.

தனக்குள் ஒரு வட்டம் போட்டுக் கொண்டு வீட்டிலேயே முடங்கிக் கிடக்கும் பெண்கள் ஏதாவது ஒரு கஷ்டம் என்றால் கூட மனசுக்குள்ளே புழுங்கி உடம்பையும், மனத்தையும் அலட்டிக் கொள்வார்கள். கலகலப்பாய்ப் பழகவும், வெளியே செல்லவும் வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் தன்னம்பிக்கை பிறக்கும்.

- டி. ஆறுமுகம், ஈரோடு.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

சிவகாசியில் 'காய்ச்சல்கார அம்மன்' கோவில் உள்ளது. ஓர் அண்ணனும், தங்கையும் அதிகக் காய்ச்சலோடு வந்து அந்த இடத்தில் உயிர் துறந்ததால் ஆணுருவமும், பெண்ணுருவமும் படுத்திருப்பது போல பெரிய தோற்றத்தில் சிலைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

அடிக்கடி காய்ச்சல் வரும் குழந்தைகளை அங்கு அழைத்துச் சென்று நம்மால் முடிந்த காணிக்கை வைத்து, கஞ்சியும், சுண்ட வத்தலையும் படைத்து அன்ன தானம் செய்தால் குழந்தைகள் குணம் அடைகிறார்கள்.

- பி. விஜயலெட்சுமி, மதுரை - 1.

ஸ்ரீரங்கா... ஸ்ரீரங்கா...

ரூ.100 பரிசு பெறும் துணுக்குகள்

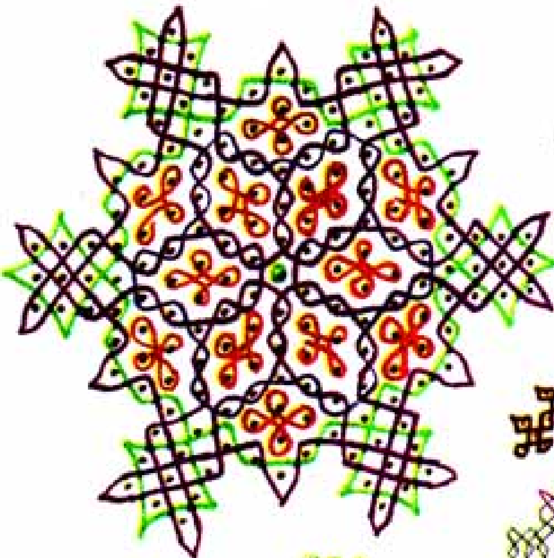


திருச்சி ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதர் கோவிலில் பிராகாரம் சுற்றி வரும் வழியில் மேலபட்டாபி ராமர் சந்நிதி அமைந்துள்ளது. அதன் அருகில் உள்ள சுவருக்கு எதிரே நின்று ''ஸ்ரீரங்கா'' என்று சத்தமாகக் கூறினால் அது எதிரொலிக்கிறது. பக்தர்கள் தவறாமல் ''ஸ்ரீரங்கா'' என்று கூறி எதிரொலியைக் கேட்டு மகிழ்வார்கள்.

- விஜயா வரதராஜன், ஸ்ரீரங்கம்.

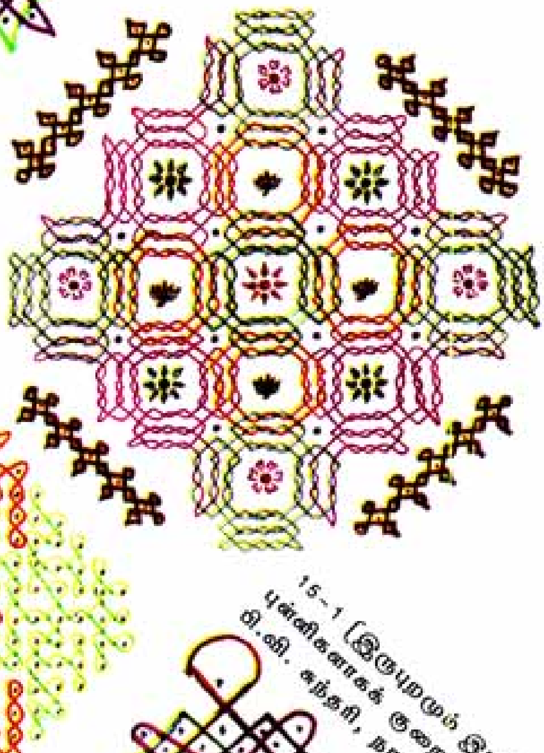
மன்னார்குடி ராஜகோபால சுவாமி சன்னதியில் அர்ச்சகர் ஸ்ரீ சந்தான கிருஷ்ணரை நம் கைகளில் கொடுத்து அதற்கான ஸ்தோத்திரம் சொல்வார். ஸ்ரீசந்தானகிருஷ்ண விக்ரகத்தை கையில் ஏந்தி நம் இஷ்டங்களை வேண்டிக் கொள்ள நம் வேண்டுதல்கள் பூர்த்தியாகின்றன!

- எம்.எஸ். சுலோசனா, சென்னை - 33.



13–7 (இடைப்புள்ளி)
ஆறு பக்கம் – 3 புள்ளி 3 வரிசை
நேர்ப்புள்ளி
தி. வர்ஷினி, கோயம்புத்தூர் – 25.

உஷா வெங்கடேசன்,
சென்னை – 20.





27 புள்ளி 3 வரிசை
நேர்ப்புள்ளி 3 வரை
– எம். ஷர்மினா, சேலம் – 8.

15–1 (இருமுறையும் இரண்டு
புள்ளிகளாகக் குறைக்கவும்.)
தி.வி. சுந்தரி, நாகர்கோவில்.



வண்ணக் கோலங்கள்

அமாவாசை நிலவு

3

தேவிபாலா

மைத்ரேயி துள்ளி எழுந்தாள்.

''அம்மா!'' என கூச்சலிட்டு, ''ரொம்ப வயித்தை வலிக்குதும்மா! தாங்க முடியலை'' என்றாள்.

அம்மா பதறி விட்டாள்.

எழுந்து போய் கோபாலின் அறைக் கதவைத் தட்டினாள்.

''மைத்ரேயி வயித்து வலியில துடிக்கறாடா கோபால்!''

''கண்டதைத் தின்னிருப்பா. ராத்திரி பதினொரு மணி; இப்ப ஏன் உயிரை எடுக்கறீங்க?''

''இந்த நேரத்துல என்னம்மா செய்ய முடியும்? பொறுத்துக்கச் சொல்லு. காலைல பார்த்துக்கலாம்!'' கதவு மூடப்பட்டது.

அம்மா வேகமாக மைத்ரேயியிடம் வந்தாள்.

''நான் சீரகத்தைப் போட்டுக் கஷாயம் பண்ணித் தர்றேன்; சாப்பிட்டுப் பாரும்மா. இரக்கமேயில்லாத ஜென்மங்க.''

ஆறுதலாகப் பேசிவிட்டு, அம்மா கஷாயம் போடப் போனாள்.

சூடான சீரகக் கஷாயத்துடன் வர, மைத்ரேயி படுக்கையில் இல்லை. குளியலறையில் தண்ணீர் விழும் சப்தம் கேட்டது.

சில நொடிகள்!

''அம்மா! கொஞ்சம் உள்ளே வர்றியா?''

''வர்றேன்மா!''

கதவைத் திறந்து அம்மா உள்ளே போனாள். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து அம்மா வெளிப்பட்டாள்.

கண்களில் நீர்; முகத்தில் ஆனந்தம் பூசியத் தவிப்பு.

திரும்பவும் வந்து கோபாலின் அறைக் கதவைத் தட்டினாள்.

கோபால் ஆத்திரத்துடன் வந்து கதவைத் திறந்தான்.

''ஏன் இப்படி உயிரை எடுக்கறே?''

''இல்லைடா தம்பி! நல்ல சேதிதான். உன் தங்கச்சி பெரிய மனுஷியாயிட்டாடா!''

கோபாலின் முகம் ஒரு நொடி பூத்து, பின் இயல்புக்கு வந்தது. வேகமாக உள்ளே வந்தான்.

''உமா! மைத்ரேயி வயசுக்கு வந்திருக்கா.''

''அதுக்கு என்ன இப்ப? இந்த நடுராத்திரியில வாசல்ல நின்னு கூத்தாடணுமா? படுத்துத் தூங்குங்க. காலைல பேசிக்கலாம்'' திரும்பிப் படுத்தாள்.

அம்மா அருகில் வந்தாள்.

''பதினேழு வயசானதும் பதறிப் போய், ஒவ்வொரு நாளும் நான் நெருப்புல நிக்கறேன். இன்னிக்கு அந்த நல்ல காரியம் நடந்திருக்கு. அது தெரிஞ்சும், ஒரு



சந்தோஷத்தைக் கூடக் காட்டாம தூக்கம் பெரிசுனு தூங்கறாடி. இவ ஒரு பொம்பிளைதானா? ஒரு பொண்ணோட உள்மன உணர்வே இவளுக்கு இல்லையா?''

அம்மா உடைந்து அழ.

''அம்மா, எதுக்கு இப்ப அழறே? நீதான் பத்து மாசம் சுமந்து என்னைப் பெத்தவ. உன்னைத்தான் என்னோட ஒவ்வொரு அசைவும் பாதிக்கும். அவ வந்தவதானேம்மா? அவகிட்ட எதை எதிர்பார்க்க முடியும்? பேசாம படு!

காலைல பார்த்துக்கலாம். எனக்கு ஸ்பெஷல் க்ளாஸ் இருக்கு!''

''நாளைக்கு நீ ஸ்கூலுக்குப் போகக் கூடாது! மூணு நாள் முடிஞ்சு தலைக்குத் தண்ணி ஊத்தி, சடங்கு செஞ்சிட்டுத்தான் போகணும். புரியுதா?''

''நீ சும்மாயிரும்மா! முக்கியமான பரீட்சை நாளைக்கு. நான் போயே ஆகணும். இதையெல்லாம் விளம்பரப் படுத்த வேண்டாம். புரியுதா? உன்கிட்ட பணம் இருக்கா?''

''இல்லையேம்மா...''

''அப்புறம் சடங்கு அது இதுன்னு கனவு காணாதே. யாரும் செய்ய மாட் டாங்க. அப்புறம் ஏமாந்து போய் அழுவே. இப்பவே இல்லைன்னு மனசைத் தயார்ப்படுத்திக்கோ.''

காலை மைத்ரேயி எழுந்து குளித்து, பள்ளிக்கூடம் போகத் தயாராகி விட் டாள்.

அம்மா, கோபாலிடம் வந்தாள்.

''நாலாவது நாள் சடங்கு செய் யணும்டா, கோபால். மைத்ரேயிக்குப் புதுத் துணி எடுத்து, புட்டு சுத்தி, நலங்கு வைக்கணும்டா, தம்பி!''

''அம்மா, இதெல்லாம் நீ உமாகிட்ட பேசிக்கோ. எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கு.''

''அண்ணன் நீதாண்டா செய்யணும். இப்படி நழுவினா என்னடா அர்த்தம்? பெத்த தாயும், சகோதரியும் எல்லாத்துக் கும் உங்கிட்ட யாசகம் கேக்கணுமா, கோபால்? நீயே யோசிக்க மாட்டியா? இது நல்லாயிருக்கா?''

கோபால் எதுவும் பேசாமல் 'சரக்' என உள்ளே போய்விட, மைத்ரேயி புத்தகப் பையுடன் வெளிப்பட்டாள்.

''அம்மா, நான் போயிட்டு வர்றேன்!''

''ஏண்டி, அவன் எதையும் காதுல போட்டுக்கலை. நீ எதுவுமே நடக்காத மாதிரி பள்ளிக்கூடம் போறே. நான் பைத்தியக்காரியா இந்த வீட்ல? சமைஞ்ச ரெண்டாவது நாள் வெளில போகக் கூடாதுடி. காற்று, கருப்பு எதுவும் தீண் டிடக் கூடாதுன்னு சொல்லுவாங்க.''

''காற்று, கருப்புக்கு புதுசா வெளில போகணுமாக்கும்? நான் வர்றேன்'' மைத்ரேயி வாசலில் இறங்கி விட்டாள்.

உமாவிடம் அம்மா வந்தாள்.

''வெட்கத்தை விட்டுக் கேக்கறேன் உமா. மைத்ரேயிக்கு சடங்கு செய்ய ணும்; ஏற்பாடு பண்ணும்மா.''

உமா பதிலே பேசவில்லை.

பத்து மணிக்கு உமாவின் அக்கா வந்தாள். உமா விவரத்தைச் சொன்னாள்.

''நேற்று அமாவாசைடி. ராத்திரி பதி னொரு மணியா? அமாவாசை உச்சத்துல இருந்திருக்கும்.''

''அதனால என்னக்கா?''

''என்னடி நீ? தெரியாதா? அமாவா சைல பொட்டச்சி பொறக்கறதே வில்லங் கம். இதுல வயசுக்கும் அதே அமாவா சைல வந்திருக்கா உன் நாத்தனார். பருவம்



இரவில் உறை ஊற்றிய தயிர், காலையில் சரியாக உறையாமல் போனால் தயிர் உள்ள பாத் திரத்தை கொதித்த நீருக்குள் அரை மணி நேரம் வைக்க தயிர் ரெடி! முயன்றுதான் பாருங் களேன்.

- பூமா சிவராமகிருஷ்ணன்,
பெங்களூர்.

ஆஹா 50!

அவசரமாக வெளியே போக வேண்டும் வகிட்டின் இருபுறமும் சாக்பீஸால் கோடு போட்டது போல நரை தெரிகிறது. டை பூச நேரமில்லை. அதனால் என்ன? தரமான கண் மையை நரையின் மீது தடவிக் கொண்டு செல்லுங்க.

- அ.ப. மலர்க்கொடி
பலராமன், சென்னை-101.



அடையற திதி தப்பானதா இருந்தா, எல்லாமே எகனை முகனையா ஆயிடும். இதுக்கு மேல உடைச்சுப் பேச முடியலை என்னால!''

''இந்த அழகுல இதுக்குச் சடங்கு பண்ணணுமாம். என் மாமியார்க்காரி ஒத்தக்கால்ல நிக்கறா.''

''அதெல்லாம் வேண்டாம். உன் குடும்பத்தை இந்த தோஷம் தாக்காம நீ ஏதாவது பரிகாரம் செய். நான் ஜோசியரைக் கேட்டுச் சொல்றேன். உன் புள்ளை நல்லாருக்க வேண்டாமா?''

இருவரும் உரத்துப் பேச, சகலமும் அம்மா காதில் விழ, அம்மா துடித்துப் போனாள்.

உமா அவள் அக்காவுடன் வெளியே போய் விட்டாள்.

பதினொரு மணி சுமாருக்கு ஓர் ஆட்டோ வாசலில் வந்து நிற்க, சௌத்ரி இறங்கி வந்தார்.

''வாங்கய்யா! நீங்க ஊருக்குப் போகலையா?''

''இன்னிக்குப் போகணும்மா! உங்களைப் பார்த்துட்டுப் போகத்தான் வந்தேன். உடம்பு எப்படி இருக்கு?''

''உயிரோட இருக்கேனே, அதுவே உசத்தி!''

''ஏன் அப்படிச் சொல்றீங்க?''

''மைத்ரேயி பெரிய மனுஷி ஆயிட்டா'' எனத் தொடங்கி அம்மா சகலத்தையும் சொல்லிவிட்டு அழ, சௌத்ரி வேதனையுடன் பார்த்தார். பர்ஸைத் திறந்து ரெண்டாயிரம் ரூபாய் பணம் எடுத்தார்.

''இதை வச்சுக்குங்க. குழந்தைக்கு வேண்டியதைச் செய்யுங்க.''

''ஐய்யோ வேண்டாம் சாமி!''

''பரவாயில்லைம்மா! அன்னமிட்டவங்க அன்னைக்குச் சமம். எங்க வீட்ல எத்தனை காலம் சமைச்சிருக்கீங்க? உங்க பொண்ணு சமைஞ்சதுக்கு நாங்க செய்யலைன்னா எப்படி? பிடிங்க. குழந்தைக்கு என் வாழ்த்துக்கள். நான் வர்றேன்மா.''

அவர் ஆட்டோவில் ஏறிப் புறப்பட்டார்.

அம்மா கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டாள். அவசரமாக சேலையை சரிசெய்து கொண்டு எழுந்தாள்.

'கடவுளாப் பார்த்து வழிகாட்டியிருக்கு. இந்தப் பணத்துல ஒரு பாவாடை, தாவணி வாங்கி, குழந்தைக்கு சடங்கு செஞ்சே ஆகணும்' அம்மா புறப்பட்டாள்.

பஸ் பிடிக்க, அம்மா வர, உரசியபடி கார் வந்து நின்றது.

திலகம் இறங்கி வந்தாள். ''அம்மா, எங்கே போகணும்? வண்டில ஏறுங்க.''

''நீங்க யாரு? நான் எதுக்கு உங்க வண்டில ஏறணும்?''

''என்னம்மா, மறந்துட்டீங்களா அதுக்குள்ளே? உங்க மகளை வீட்ல கொண்டு வந்து நான்தானே நேத்திக்கு விட்டேன். என் வீட்டுக்காரருக்கு ரத்தம் குடுத்து

உயிரைக் காப்பாத்தின பொண்ணாச்சே அவ?'' அம்மா சிலிர்ப்புடன் பார்த்தாள்.

''எங்கே போகணும்? நான் ஆஸ்பத்திரிக்குத்தான் போயிட்டு இருக்கேன். மைத்ரேயி பள்ளிக்கூடம் போயிருக்காளா? வண்டில ஏறுங்க.''

''நான் டவுனுக்குப் போகணும். நேத்திக்கு ராத்திரி மைத்ரேயி சமைஞ்சுருக்கா. அவளுக்கொரு பாவாடை, சட்டை வாங்கணும்.''

''அப்படியா? நல்ல சேதியாச்சே. நாலாவது நாள் தலைக்கு ஊத்தி, சடங்கு செய்வீங்க இல்லையா?''

அம்மா அழுது விட்டாள்.

''ஏன் அழறீங்க?''

''விடுங்க! எல்லார்கிட்டேயும் என் குடும்ப வேதனைகளை நான் சொல்றது முறையில்லை.''

''என்னை ஏன் மூணாவது மனுஷியா நினைக்கறீங்க? என் தாலிக்கு உத்தரவாதம் தந்தவ உங்க மகள். சொல்லுங்கம்மா.''

அம்மா அழுதபடி சகலத்தையும் சொன்னாள்.

கண்ணாடிப் பாட்டிலின் வாய்ப் பக்கம் கத்தரிக்கோலின் முனை மற்றும் கத்தியைத் தேய்க்க அவை கூராகி விடும்.

- சி. வசந்தகோகிலம்,
சென்னை.



திலகம் அதிர்ச்சியுடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். ''இப்படியுமா மனுஷங்க இருக்காங்க?''

''ஒரு தாய் மனசு எப்படி துடிக்குதுன்னு உங்களுக்குப் புரியுதா? ஆனா பேச வழியில்லை. மைத்ரேயி, எதுக்கும் கவலைப்படறதில்லை; யார்கிட்டேயும் கோபமும் படறதில்லை. பதினேழு வயசுல அவளுக்குள்ள பக்குவம் எனக்கு இந்த அம்பது வயசுல இல்லைம்மா!''

''சரி! உங்களைக் கடை வாசல்ல இறக்கி விடறேன். கைல பணம் இருக்கா?''

''நான் வேலை பார்த்த பழைய முதலாளி தந்துட்டுப் போனார். இல்லைனா, கடைக்கே நான் வர முடியாது.''

''தலைக்கு ஊத்திட்டு சடங்கு செய்ய ஏற்பாடு பண்ணுங்க. நான் வந்து நடத்தறேன். உங்கக் கையால இப்ப ஒரு புது ட்ரஸ் வாங்கிடுங்க. மிச்சத்தை நான் பார்த்துக்கறேன்.''

''சரிம்மா!''

அம்மா கடைவாசலில் இறங்கிக் கொள்ள, ''திலகமும் உள்ளே வந்தாள். விலையுயர்ந்த பட்டுப் பாவாடையைத் தேர்ந்தெடுத்தாள். அதற்குப் பொருந்தமான தாவணி, ரவிக்கை. அம்மாவை அடுத்தபடியாக நகைக் கடைக்கு அழைத்துப் போனாள்.

ஒரு நெக்லஸ், செயின், மோதிரம், கம்மல் என ஐம்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு மேல் நகை வாங்கினாள்.

''அய்யோ! இதெல்லாம் எதுக்கும்மா?''

''என் மாங்கல்யம் நிலைக்கவே காரணம் உங்க மகள்தான். அவளுக்கு இப்ப நான் செய்யலைன்னா, வேற எப்ப செய்யப் போறேன்? அமாவாசை நிறைஞ்ச நாள். அன்னிக்குப் பெரிய மனுஷி ஆயிருக்கா மைத்ரேயி. அவ ஓஹோனு இருப்பா பாருங்களேன்!''

சந்தோஷத்தில் மூழ்கிய அம்மாவுக்கு, கண்களை இருட்டிக் கொண்டு வந்தது.

(தொடரும்)



● சாக்பவுடர் தடவி...





● சணலைச் சுற்றி...



● பிளாஸ்டிக் தட்டில், தெர்மாகோல் வட்டத்தைப் பதித்து...

தேவையான பொருள்கள் :

● குழிவான பிளாஸ்டிக் தட்டு/பெரிய பாட்டில் மூடி - 1

● பி.சி.வி. பைப் சிறிய துண்டு - (3 அங்குலம்) - 1

● சணல் கயிறு - 1 மீட்டர்

● ஃபெவிகால் - ஒட்டுவதற்கு

● தெர்மாகோல் ஷீட் ஒரு துண்டு

● சாக் பவுடர் - 2 மேசைக் கரண்டி

● ஃபேப்ரிக் வண்ணம் அல்லது எனாமல் பெயிண்ட் டப்பா - சிறியது 1

◆ பிரஷ், செயற்கைப் புல் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

1. பிளாஸ்டிக் தட்டு, அல்லது பெரிய பாட்டில் மூடியின் உள்பகுதியில் பொருந்தும் மாறு தெர்மாகோல் ஷீட்டை கச்சிதமாக வெட்டி எடுக்கவும்.

2. வெட்டிய தெர்மாகோல் துண்டின் நடுவில் பி.வி.சி. பைப் நுழையும் அள வுக்குத் துளை செய்யவும்.

3. பி.வி.சி. பைப்பின் மேல்

அழகான போன்ஸாய் மரம்!

ஃபெவிகாலைத் தடவி, பைப்பில் தடவி யுள்ள பெவிகால் காய்வதற்குள் சணல் கயிற்றைச் சற்றே நெருக்கமாக, இறுக்கமாகச் சுற்றவும்.

4. சாக்பவுடர், ஃபெவிகால் இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து கலந்து, அக்கலவையை சணல் கயிறின் மீது பூசவும்.

5. காய்ந்ததும் பிரவுன் வர்ணத்தைச் சணல் மீது பூசியுள்ள கலவை தெரியாத வாறு தீட்டவும். இப்போது மரத்தின் அடிப்பாகம் தயார்!

6. வர்ணம் காய்ந்ததும், சணல் கயிறு சுற்றிய பி.வி.சி. பைப்பின் அடிப்பாகத்தில் பெவிகால் தடவி தெர்மாகோல் ஷீட்டின் நடுவில் உள்ள துளையில் செருகவும்.

7. செருகிய பி.வி.சி. பைப்பை பிளாஸ்டிக் தட்டின் குழிவானப் பகுதியில் ஒட்டவும். இப்போது போன்ஸாய் ஸ்டாண்ட் தயார்!

8. பைப்பின் மேல் பகுதியில் உள்ள துளையில் செயற்கை புல்லைச் செருகவும். மரத்தின் மேல் பாகம் தயார்!

9. மரத்தின் நடுவில் தேவைப்பட்டால் சாட்டின் ரிப்பன் பூக்களைச் செருகலாம்.

10. எம்.சீலால் செய்யப்பட்ட சிறிய பறவைகளை, பறவைக் கூடுகளுடன் இருக்கும்படி அலங்கரிக்கலாம்.

உங்கள் வீட்டின் வரவேற்பறையை அலங்கரிக்க பசுமை யான, நீர் ஊற்றத் தேவையில்லாத, இலைகள் உதிராத அழகான போன்ஸாய் மரம் தயார்!

- செ. கலைவாணி, ஆலந்தூர்.

படங்கள் : பொள்ளாச்சி சுந்தரம்



* கீழ்பாகம் தயார்...



* அடா! போன்ஸாய்!



நமது தேசத்தில் எத்தனையோ ரிஷிகள், சாதுக்கள் தோன்றியிருந்தாலும் மனித வாழ்க்கையின் அளவு நூறு ஆண்டுகள் தான் (ஸதமானம் பவதி ஸதாயு: புருஷ: ஆயுஷ்தே வேந்த்ரிய ப்ரதிதிஷ்டதி) என்று மந்திரங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆனால் சீன தேச கலாசாரமே வேறு. அங்குள்ள சாதுக்கள் இன்றைக்கும் கூட சர்வ சாதாரணமாக 200-400 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

நமது சித்தா, ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளில் இன்னின்ன வகை விஷப் பாம்பு கடித்தால் இன்னின்ன குறிகள் தோன்றும்; அதற்கு இன்னின்ன பச்சிலை கஷாயம் கொடுக்க வேண்டும் என சித்தர் பாடல்களே இருக்கின்றன. பச்சிலை கஷாயம் செய்து கொடுப்பதற்குள் கடிபட்டவன் பரலோகம் போய் விடுவான். ஆனால் எமது 3-தினம் நேர்முக வகுப்பில் **"சீன தேசத்து அக்யூபிரஷர்"** முறை கற்ற மாணவர்கள். எந்த வித விஷபாம்பு தீண்டினாலும் பாதிக்கப்பட்ட நபர் காலில் ஓர் இடத்தில் மூன்று நிமிடம் அழுத்திப் பிடித்து குணமாக்கி விடுகின்றனர்.

ஊசி, மருந்து இல்லாத இந்த வைத்திய முறையில் விபத்து, விஷக்கடி, நெருப்புக் காயம், மின் அதிர்ச்சி போன்ற உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைமைகளில் (எலும்பு முறிவு தவிர) டாக்டரிடம் செல்வதற்குள்ளாகவே அல்லது ஆம்புலன்ஸ் வருவதற்குள் மூன்றே நிமிடத்தில் பூரண குணம் கிடைக்கின்றது. அடிபட்டு இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டால் கட்டு போடாமலேயே இரத்தம் போவதை நிறுத்தலாம்.

1985-ம் ஆண்டு வாக்கில் பாண்டிச்சேரி மாதா கோயில் ஆண்டு விழாவின் போது, ஒரு சிறுவன் மின்சாரம் தாக்கி மூச்சு பேச்சற்ற நிலையில், (விழாவிற்கு வந்திருந்த இரு M.B.B.S. டாக்டர்கள் அவனைப் பரிசோதித்து கை விரித்து விட்ட நேரத்தில்) எம்மிடம் 3-நாள் அக்யூபிரஷர் கற்ற Sister Irene Chiramel (St. Joseph's Dispensary, Cheyyur Village, Chengleput Dist.) என்பவர் அவனுக்கு மூன்று நிமிட அக்யூபிரஷர் வைத்தியம் செய்த உடனேயே நாடித்துடிப்பு சீராகி, மூச்சு விட ஆரம்பித்து எழுந்து உட்கார்ந்தான்.

நாட்பட்ட தலைவலி (migraine & headache) சைனஸ், அலர்ஜி, சில வகை ஆஸ்த்மா, குடிப்பழக்கம், Spondylitis, lumbago, low back pain, sciatica, sleeplessness, uterus & menses complaints, disability of joints after accidents போன்ற (எக்ஸ்-ரே/ஸ்கேனில் எல்லாம் 'normal' என்பதால்) "Clinically all right" என்று டாக்டர்களால் சொல்லப்பட்ட கேசுகளில் எமது 3-நாள் நேர்முக வகுப்பில் கற்ற மாணவர்கள் மூன்றே நிமிடத்தில் பூரண மற்றும் நிரந்தர குணம் செய்து ஓய்வு நேரத்தில் மாதம் இருபதாயிரத்திற்கு மேல் சம்பாதித்து வருகின்றனர்.

3-நாள் நேர்முக வகுப்பு சென்னையில் 21-7-2007 முதல் 23-7-2007 வரை கோடம்பாக்கம் லிபர்ட்டி சினிமா தியேட்டர் அருகில் உள்ள நயாகரா ஹோட்டலில் (3 p.m. to 6 p.m.) நடைபெறும். கட்டணம்: Rs.6,500. **வகுப்பில் சேர நேரிலோ, தொலைபேசியிலோ எம்மை அணுகாமல்** முழு கட்டணம் ரூ.6,500 வங்கி டிராப்ட் எடுத்து ரிஜிஸ்தர் தபாலில் அனுப்பி பெயர் பதிவு செய்து கொள்ளவும். தயவு செய்து விசாரணைகளை தவிர்க்கவும். நேரில் வரவேண்டாம்.

Dr. V. கிருஷ்ணமூர்த்தி, Old No. 21, குப்பையா தெரு, சென்னை-33.

எமது 3-தின வகுப்பில் கற்ற பின்பு நீங்கள் வைத்தியம் செய்த ஒவ்வொரு பத்து தலைவலி, சைனஸ், spondylitis கேசுகளில் ஏழு கேசுகளிலாவது முழு குணம் கிடைக்கா விட்டால் நேர்முக வகுப்பிற்கு செலுத்திய பணம் பூராவும் திரும்ப பெறலாம் என்ற உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம்.

Advt

Homoeopathic Medicine: Myth & Reality

MORE THAN 70-90 PER CENT OF CAESAREAN SURGERIES CAN BE DONE AWAY WITH THREE DOSES OF HOMOEOPATHIC MEDICINE.

The foetus (baby in the uterus of the pregnant mother) 1-3 weeks prior to delivery date (so long remaining in upright position) turns upside down, and the uterus descends down in such a way that the head of the foetus remains fixed in the pelvic floor of the mother. 1-3 weeks later, at the delivery time the mouth of the uterus dilates and the child comes out. Even after the full term of ten months if the child does not turn upside down, or

(a) turns half-way only and lies crosswise,

or

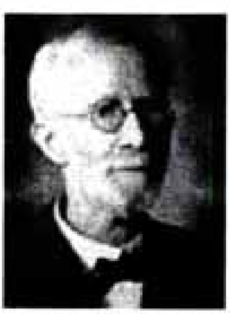
(b) having turned upside down, does not descend further down

the attending lady doctor would say that head is still floating or is in incorrect position and so opens the abdomen to take out the child. This is called caesarean surgery. 70 to 90 per cent of caesarean surgeries at the present day are conducted solely for this reason.

At this time if the patient takes three doses of the homoeopathic medicine *Pulsatilla-1000*, every 4-8 hours, in the next twenty-four hours it would be a normal and safe delivery.

In the reference book *The Accoucheur's Emergency Manual* by Dr. W. A. Yingling, M.D., of U.S.A. we find the following:

"Abnormal presentations may be righted if (Pulsatilla is) given before the membranes are ruptured or the presenting parts are firmly engaged..."



Dr. W. A. Yingling, M.D.

In a Maternity Nursing Home in Palani Road (Dharapuram, Tamilnadu) by using *Pulsatilla* and other remedies there has been not even a single caesarean for the past several years and the doctor in-charge has put up a board "Caesarean-free Clinic." The Dharapuram Lions Club has given her a certificate testifying this.



Dr. Calvin B. Knerr, M.D.

(2) If the babe in the uterus stops growing, allopathy has no cure and they abort the child. But if one single dose of the homoeopathic medicine *Secale Cornutum-10M* is given, the babe starts growing. (See *Calvin B. Knerr's Repertory*, p. 698. Pregnancy, foetus, development arrested. *Sec.*)

(3) After caesarean (or for that matter after any abdominal surgery) there would be pain in the sutured place lasting for years. But one single dose of the homoeo medicine *Staphysagria-1M*, completely cures in twenty-four hours all post-operative abdominal discomforts.

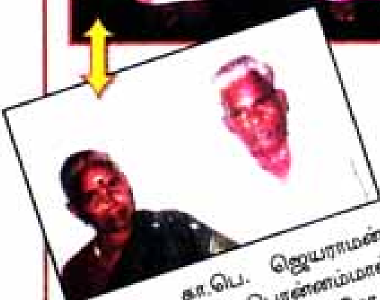
(4) A fair percentage of newly married women are prone to urinary infection and they spend in thousands. Again, the same homoeo medicine *Staphysagria 1000*, in one single dose, would cure the condition in just a day's time.



ஆல்பம்



தாத்தா : என். கிருஷ்ணன்,
பாட்டி : செல்லம்மாள்
குட்டீஸ் : கே. சமாதுமிகா, கே. கார்த்திகேயன்



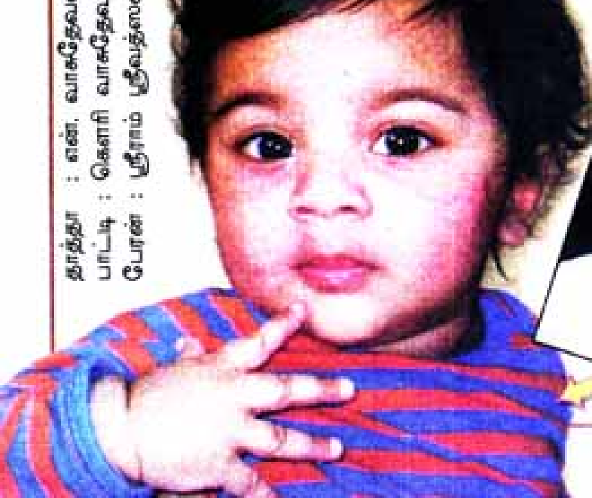
தாத்தா : கா.பெ. ஜெயராமன்,
பாட்டி : ஜெ. பொன்னம்மாள்
பேத்திகள் : கோ. ஸ்ரீமதி, கோ. கலைமதி



என் செல்லமே



தாத்தா : கே. ஆர். வெங்கடேசன்
பாட்டி : எம்.எஸ். சரஸ்வதி
பேத்தி : வந்திதா பிரகாஷ்



தாத்தா : என். வாசுதேவன்
பாட்டி : கௌரி வாசுதேவன்
பேரன் : ஸ்ரீராம் ஸ்ரீவத்ஸன்




SMART SHOPPING SAWAAL!
Rs. 39,381/- 0% EMI Rs. 3282/-
Rs. 35,338/- 0% EMI Rs. 2945/-
Rs. 25,297/- 0% EMI Rs. 2108/-
WEDDING SET
Rs. 49,990/- only
Rs. 1,950/-
Rs. 6,990/-
Shriram City Finance Ltd.
with cusion
Rs. 7,990/-
0% EMI Rs. 666/-
Rs. 12,990/-
0% EMI Rs. 1083/-
Get upto Rs. 5,000/-* Easy Xchange on old Furniture
1) 21" Flat CTV
2) LG Fridge
3) LG Washing Machine
4) Prestige Gas Stove
5) Havells Ceiling Fan
6) Lakshmi Grinder
7) Kenstar Mixi
8) Teak Wood Dinning Table
9) Sofa Set
10) Steel Cupboard
11) Dressing Table
12) Teak Wood Cot
13) 22 Nos. Bronze Vessels
14) 67 Nos. Steel Vessels
Rs. 5,990/-
Rs. 6,240/-
Rs. 2,290/-
Size: 6¼ x 5 - Rs. 3,625/-
Rs. 980 onwards
1.5 Split - Rs. 21,590/- 0% EMI Rs. 1,799/-
1.5 Window - Rs. 15,990/- 0% EMI Rs. 1,332/-
Buy Now and Save upto 5% - 25%*
SONY
LG
TCL
TEXTILES - READYMADES - KIDS WEAR - GIFTS & TOYS - COSMETICS
FOOT WEAR - TRAVEL BAGS - VESSELS - HOME APPLIANCES - FURNITURES
No charges on Credit / Debit cards - Shop open on all days - Ample Car Parking - Everyday Low Price
SRI SANKAR PANDIAN STORES
84/85, Usman Road, T.Nagar, Chennai-17. (Near Bus Terminus)
Ph: 044-24322977
*Conditions Apply *Offer Valid for Selected Models only

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி - 2007



வாசகியரே...
உங்கள் படைப்புத் திறனை நிரூபிக்க மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு!

முதல் பரிசு - ரூ.10,000
இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 7,000
மூன்றாம் பரிசு - ரூ. 5,000

தவிர, பிரசுரத்துக்குத் தேர்வாகும் ஒவ்வொரு கதையும் ரூ. 1000 சன்மானம் பெறும்.

பரிசு பெறுபவர் அறிமுக எழுத்தாளராகவோ, கல்லூரி மாணவியாகவோ இருந்தால் சிறப்புப் பரிசு உண்டு. மற்ற நிபந்தனைகள் வழக்கமானவை.

விதிமுறைகள் :

★ <u>பெண்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்ள வேண்டும். முழு முகவரி, புகைப்படம் தேவை.</u>

★ மங்கையர் மலரில் 4 பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருப்பது நல்லது.

★ சொந்தக் கற்பனைதான் என்பதற்கு உறுதிமொழிக் கடிதம் வேண்டும். அது இல்லாத கதைகள் பரிசீலிக்கப்படமாட்டா.

★ அறிமுக எழுத்தாளர் எனில், இதற்கு முன் எந்தப் பத்திரிகையிலும் எழுதியதில்லை யென்றும், போட்டி முடிவு வெளியாகும் வரை எழுதுவதில்லை என்றும் உறுதிமொழி தர வேண்டும்.

★ கல்லூரி மாணவி எனில் மாணவர் அடையாள அட்டையின் நகல் இணைக்கவும்.

★ முழு வெள்ளைத்தாளில் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே எழுத வேண்டும். ஒருவரே எத்தனை கதைகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம்.

★ போட்டிக்கு அனுப்பும் கதையை, முடிவுகள் வெளியாகும் வரை வேறு இதழுக்கோ, இணையதளத்துக்கோ, போட்டிக்கோ அனுப்பக் கூடாது.

★ பரிசுக்குரிய கதைகளை நடுவர் குழு பரிசீலித்துத் தேர்ந்தெடுக்கும். சந்தேகம் எழும் விஷயங்களில் ஆசிரியரின் தீர்ப்பே இறுதி.

★ முடிவு வெளியாகும் வரை, எவ்வித கடிதப் போக்குவரத்தோ, தொலைபேசி விசாரிப்புகளோ கூடாது. தேர்வாகாத கதைகள் திருப்பி அனுப்பப்படமாட்டாது.

★ முதல் பரிசுக் கதை செப்டெம்பர் இதழில் வெளியாகும்.

<u>கடைசித் தேதி : ஜூலை 15</u>

'ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி - 2007'

என்று உறையின் மேல் தவறாமல் குறிப்பிட்டு அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :
ஆசிரியர், மங்கையர் மலர்,
கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47 NP ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

அனுஷா, செம படிப்பாளியா?

என். யமுனா, வெங்களாபுரம்.

'ஆஹா 50!' பரிசுப் போட்டிக்கு அஞ்சலட்டையில் எழுதி அனுப்புமாறு கூறுகிறீர்கள்... இது ஐம்பது பைசா அஞ்சலட்டையா அல்லது போட்டிக்கான அஞ்சலட்டையா எனத் தெளிவுபடுத்தவும். இன்னொரு சந்தேகம். பெட்டிக் கதைப் போட்டிக்கு அந்தந்த மாதம் அனுப்பியவற்றை மட்டும் பரிசீலிப்பீர்களா? இல்லை, சிறந்த கதைகள் இதற்கு முன்வந்திருந்தால் அதையும் தேர்ந்தெடுப்பீர்களா? ஏனெனில், ஆயிரக்கணக்கான கதைகளில் மூன்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்தால் பலரும் ஏமாந்து விடுவார்களே!

'ஆஹா 50!' பரிசுப் போட்டிக்கு, ஐம்பது பைசா அஞ்சலட்டையே போதுமானது. பெட்டிக் கதைப் போட்டிக்கு வரும் கதைகளில் பரிசுக்குரிய மூன்று கதைகளைத் தவிர, பிரசுரத்துக்கு ஏற்ற சுவையான கதைகள் இருந்தால், அவற்றையும் தேர்வு பெற்ற கோப்பிலே போட்டு வைத்துக் கொள்வோம். மறு மாதத் தேர்வின் போது பயன்படுத்திக் கொள்வோம். எனவே நல்ல கதை எழுதும் யாரும் ஏமாந்து போக வாய்ப்பில்லை! ரைட்டா? க்ளியரா?



வி. ஜானகி, சென்னை - 4.

எப்படிப்பட்டவர்கள் வாழ்க்கையில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாய்க் காணப்படுகிறார்கள்?

பிறர் தமக்குச் செய்த தீமைகளைக் காற்றில் எழுதி விட்டு நன்மைகளைக் கல்லில் செதுக்கும் தன்மையுடையவர்கள் எங்கேயும் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம்.

ச. சுசிலா, மல்லூர் (சேலம்).

அனுஷாம்மா, என் வயது 54. ஜூலை 5 எங்களது திருமண நாள் (37 வது வருடம்). நானும், என் கணவரும் உடல் தானம் செய்ய விரும்புகிறோம். யாரை அணுகுவது? எப்படிச் செய்வது? விளக்குவீர்களா?

உங்களுடைய பரோபகார சிந்தனைக்கு முதற்கண் பாராட்டுத்

தெரிவிக்கிறேன். உங்கள் ஊரில் உள்ள அரசு பொது மருத்துவ மனையின் தலைமை மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது AA147, அண்ணா நகர், சென்னை - 40 என்ற முகவரியில் இயங்கும் 'மோகன் ஃபவுண்டேஷனை'த் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி எண் : 044-2620 7000.

எஸ். விஜயராணி, ஓசூர் - 2.

நாம் பஸ் ஸ்டாண்டில் வெகுநேரமாகக் காத்திருக்கும் போது நமக்கு வேண்டிய பஸ் மட்டும் எதிர்ப்பக்கத்தில் போவது ஏன்?

கரெக்டான மேட்சிங்கில், கச்சிதமாக அமைந்த ரவிக்கை மட்டும் கிழிந்தோ, தொலைந்தோ போவது ஏன்?

ஹோட்டல்களில், நாம் ஆசையாக ஆர்டர் செய்யும் ஐட்டத்தை மட்டும், "ஸாரி மேடம்... அது தீர்ந்துடுச்சு!" என்று சர்வர் குறிப்பிடுவது ஏன்?

கிரிக்கெட் மேட்ச்சோ, நல்ல டி.வி. நிகழ்ச்சியோ நாம் பார்க்க உட்காரும் போது மட்டும் பவர்கட் ஆவது ஏன்?

எப்போதும் உதிரி உதிரியாக வரும் வெஜிடேபிள் பிரியாணி, யாராவது விருந்தாளி வரும்போது மட்டும் குழைந்து போவதேன்?

ஓசியில் கிடைத்த ராசிப்பலன் புத்தகத்தில் நம்ம ராசிக்கான பக்கம் மட்டும் கிழிக்கப்பட்டிருப்பது ஏன்?

இப்படி... இவ்விடமும் நிறைய ஏன்... ஏன்..? உண்டு விஜயராணி!



பத்மா சம்பத், நவிமும்பை.

அனுஷா, பள்ளிக்கூடத்துல எப்படி? செம படிப்பாளியா..?

ஏழு அல்லது எட்டாவது ரேங்க் வாங்கி விடுவேன். சரித்திர - பூகோளத்துல பெரும்பாலும் ஜஸ்ட் பாஸ்! எங்கப்பாவுக்கு நான் என்ன வகுப்பு படிக்கிறேன்னே தெரியாது. "நைன்த் தானேம்மா?" என்று எப்பவாவது கேட்டு உறுதி செஞ்சுக்குவார். அம்மா, அதுக்கு மேலே! "படி"ன்னு சொன்னதே கிடையாது!

எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பரீட்சையின் போது, "நாளைக்கு இங்கிலீஷ் செகண்ட் பேப்பர்தானே? கிராமர், காம்பொஸிஷன்,. லெட்டர் ரைட்டிங்தானேம்மா? பாஸ் பண்ணிடுவே... வா... வா!" என்று 'உலகம் சுற்றும் வாலிபன்' படம் பார்க்க இழுத்துக் கொண்டு போய் விட்டார்கள்.

சமீபத்தில், எங்கள் அண்டை வீட்டுப் பையன், கோடை விடுமுறைக்காக கோயமுத்தூர் போனான். அவனுடைய மாமா, அந்தப் பையனை, ஸ்பீட் மேத்ஸ், அபாகஸ், கம்ப்யூட்டர், ஸ்போகன் இங்கிலீஷ் என்று ஏதேதோ வகுப்புகளில் சேர்த்து விட்டிருக்கிறார்.

கைநிறைய டுபாகூர் சர்டிஃபிகேட்டுகளுடன் வந்த மகனைப் பார்த்து, தாயாருக்கு வாயெல்லாம் பல்! அருமையான வெகேஷனைத் தொலைத்த கடுப்பில் அந்தப் பையன்!

சொல்ல மறந்துட்டேனே! அந்தக் குழந்தைக்கு வயது பத்து!

எம். சாந்தகுமாரி, வேலூர் - 2.

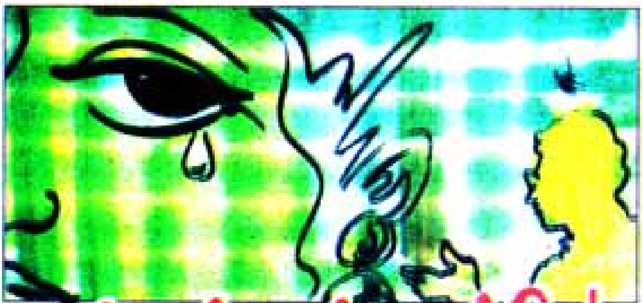
சமையலறை விட்டால் பூஜையறை என்று குண்டுச்

அனுஷா நடராஜன்

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

கஷ்டப்பட்டுப் படித்தும் பத்தாவதில் ஃபெயில். "எல்லாம் நல்லதுக்குதேன். அழுவாதே" அம்மா ஆறுதல் கூறினாலும், மலருக்கு அவள் அப்பாவை நினைத்தால் பயமாக இருந்தது.

முன்பே சொல்லி விட்டார். "பாஸானால் மேலே படி! இல்லைன்னா முறைப்பையன் வாசுவைக் கட்டிக்கோ!"



எல்லாம் நன்மைக்கே!

வாசுவிடம் எல்லா கெட்ட பழக்கங்களும் உண்டு. அவனை மணந்தால்...? நெஞ்சம் பதறியது மலருக்கு.

ஒரு முடிவுக்கு வந்த மலர் கிணற்றை நோக்கி நடக்க, அப்பாவின் கோபக் குரல் அவளை நிறுத்தியது.

"அந்தத் திமிரு பிடிச்சவன் ஃபெயிலான பொண்ணு வேணாம்னுட்டான். இருக்கட்டும், எம் பொண்ணை மேலே படிக்க வெச்சு அவனை விட பெரிய இடத்துலே கட்டிக் குடுக்கறேன் பாரு" என்றார் சம்பந்தம் பேசப் போன அப்பா.

மலருக்கு மகிழ்ச்சி. "எல்லாமே நல்லதுக்குதேன்" அம்மாவின் வார்த்தைக்கு அர்த்தம் புரிந்தது!

- எஸ். கவிதா பாண்டே, நங்கநல்லூர்.

சட்டியில் குதிரை ஓட்டும் பெண்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறீங்க?

அதை, குண்டுச்சட்டின்னா சொல்றீங்க? குட்டி சாம்ராஜ்யம்னு அல்லவா நான் நினைக்கிறேன்? உப்புமா கிண்டுற குண்டுச்சட்டியில, குதிரை ஓட்டுறது கிராஃபிக்ஸ் ட்ரிக்ல மட்டுமே சாத்தியமாற கற்பனை; அதுக்கு உண்மையான அர்த்தம் என்ன தெரியுமா?

கேதார்நாத் என்பது வடக்கே உள்ள புண்ணியஸ்தலம் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். முன்பெல்லாம் அங்கு செல்ல வேண்டுமானால், 'Kund Chutti' என்கிற கிராமம் வரைக்கும்தான் தார் ரோடு இருக்கும். அதுக்கப்புறம் மட்டக்குதிரைகளில் சவாரி செய்து கேதார்நாத் போவார்கள். குண்டுச்சட்டிக்காரர்களுக்குப் படிப்போ, வேறு தொழிலோ கிடையாது. குதிரை வளர்ப்பு மட்டுமே தெரியும். அந்த அர்த்தத்தில்தான் வெளி உலக அனுபவம் இல்லாதவங்களை, 'குண்டுச்சட்டில குதிரை ஓட்டறான்' என்பார்கள்!

எஸ். சகுந்தலா, கௌரிவாக்கம்.

அனுஷாவுக்குப் பிடித்த பேச்சாளர் யார்?

மேடை ஏறுகிறோமே என்று மேக்கப்போ, அலங்காரமோ கிடையாது. 'இங்கு கூடியிருக்கும் அவர்களே... இவர்களே!' என்று நீளத்துக்கு முழங்குவது இல்லை! 'வணக்கம்... விடை பெறுகிறேன், நன்றி!' என்று எந்தச் சம்பிரதாயமும் இருக்காது. நேராக வருவார். மைக்கைப் பிடிப்பார். காஷுவலாகப் பேசுவார். நடுவே மறைவாக 'பைப்' புகைப்பார். எதிரே ரஜினி, மணிரத்னம், அத்வானி என யார் உட்கார்ந்திருந்தாலும் எந்த அலட்டலும் இருக்காது. நகைச்சுவையும், துணிச்சலுமாய் 'சோ' என்று பேச்சு மழை பொழியும். கூட்டம் ஆடாது நிற்கும்! இதற்கு மேல் க்ளூ தேவையா?


கோவையில்
மாபெரும் வீட்டு உபயோகப் பொருட்களின்
நுகர்வோர் கண்காட்சி
உங்கள் பொருட்கள்
நேரடியாக நுகர்வோரை
சென்றடைய அரிய வாய்ப்பு!
தினமலர்
Smart Shoppers Expo 2007
7,8,9,& 10 செப்டம்பர் 2007
இடம்:
கொடிசியா தொழிற்காட்சி அரங்கம்
அவிநாசி ரோடு, கோயம்புத்தூர்
விரைவில்..!
மதுரை, சென்னை மற்றும்
புதுச்சேரி
ஸ்டால்
புக்கிங்
ஆரம்பம்
தொடர்புக்கு:
செந்தில்குமார் : 98940 09206
போன்: 044 - 2819 5008 பேக்ஸ்: 044 - 2819 5007
Website: www.smartshoppers.co.in
E-mail: events@dinamalar.com

இன்றையப் பெண்களின் டாப்டென் ஆரோக்கியப் பிரச்னைகளில் முதலிடம் பிடித்திருப்பது உடல் பருமன்தான்!

"கொஞ்சமாதான் சாப்பிடறேன். நாள் முழுக்க வீட்டுல பிஸியா இருக்கேன். அப்பக் கூட எடை கூடிக்கிட்டே போகுது!" என்பார்கள் பரிதாபமாக!



உடல் பருமன் ஏன்?

டாக்டர் எஸ்.அஷோக்



"இருக்க வேண்டிய எடையை விட ஒரு பவுண்டு அதிகமாக இருப்பவர்கள், வாழக்கூடிய தம் வாழ்நாளில் 1% குறைந்து போகக்கூடும். அதே போல எந்த அளவு வயிற்றுச் சுற்றளவு அதிகமாகிறதோ அந்த அளவு வாழ்க்கைச் சுற்றளவும் குறையும். 'Greater the waist line, Shorter the life line' என்பது மருத்துவ மொழி" என்று ஆரம்பித்தார் **வயிறு மற்றும் குடல் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் எஸ். அசோக்.**

உடல் பருமனுக்கான காரணங்களை விளக்குகிறார்

★ **பாரம்பரியம் :** முதல் காரணம் பாரம்பரியம்தான். மரபூரீதியாகவே குண்டாக இருக்கும் பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் நாளடைவில் அதே சைஸில் உருவாகி விடுவதைப் பார்க்கலாம். திட்ட மிட்ட சத்தான உணவு, நல்ல உடல் உழைப்பு என இக் குழந்தைகளைப் பழக்கி னால், நார்மலான உடல்கட்டுக்கு இவர்கள் மாறக்கூடும்.

★ **உழைப்பின்மை :** ஸ்விட்ச் போட்டு துணி துவைக்கிறோம், மாவு அரைக்கிறோம். வீட்டு வாச லுக்கு கால் டாக்ஸி வந்து விடுகிறது. முதல் மாடிக்குப் போவதானாலும் லிஃப்ட்டு தான். உடல் உழைப்பே இல்லை; இதனால், இயல் பான அளவு சாப்பிட்டாலும் கூட, ஏகப்பட்ட கலோரி, உடலில் கொழுப்பாகச் சேர்ந்து விடுகிறது.

★ **தவறான உணவுப் பழக்கம் :**

பல குடும்பங்களில், 'எப்போதும் சுவை யான உணவைச் சாப்பிடுவதுதான் பெருமை' என நினைத்து, விதவிதமாகச் சமைக்கிறார்கள். 'கொழு கொழு கன்னத்து டன், பூசிய உடல்வாகுடன் பெரிய உருவ மாக இருந்தால்தான் பலம்' என்ற நினைப் புடன் பிள்ளைகளை ஊட்டி ஊட்டி வளர்க் கிறார்கள். 'என் மகனுக்குத் தினமும் ஆம் லெட் இருக்கணும். மீன் இல்லாட்டி சாப் பாடே இறங்காது' என்று தாய்மார்கள் பெருமையுடன் சொல்லச் சொல்ல, குழந்

தைக்கும் இது மனரீதியாக முக்கியத்து வத்தை தந்து விடுகிறது. வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும் கொழுப்பும், மாவுச்சத்துமே தினசரி உணவாகி விட, நாளடைவில், உடல் பருமன் தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது.

படம் : ஸ்ரீதர் ஆண்டனி



★ ஹார்மோன் பிரச்னைகள் :

நாளமில்லாத சுரப்பிகளின் மாறுபட்ட நிலையினால் ஏற்படும் நோய்கள், தைராய்டு பிரச்னை, குஷிங் சின்ட்ரோம் போன்றவற்றாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

ஜீரண உறுப்புகளின் தன்மை :

சிலர் உண்மையிலேயே கொஞ்சமாகத் [illegible] சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் உடல் எடை கூடும். இன்னும் சிலர் இனிப்பு, ஐஸ்க்ரீம் என மூக்குப் பிடிக்கச் சாப்பிடுவார்கள். ஆனாலும் ஒல்லியாகவே இருப்பார் கள். இதற்குக் காரணம் குடலின் உறிஞ்சும் தன்மைதான். குண்டாக இருப்பவர்கள், தங்கள் உணவின் அதிக பகுதியைக் கொழுப்பு அணுக்களாக மாற்றுகிறார்கள். (Greater absorption of food into fat) ஆனால் ஒல்லியாக உள்ளவர்கள் கொழுப்பு உயிர் அணுக்களைக் கரைத்து எரிபொருளாக உபயோகிக்கிறார்கள். (Greater conversion of fat into energy) இவர்களிடம் கொழுப்பைக் கரைக்கும் சத்து (fat mobilisation factor) அதிகமாக இருக்கும்.

★ உளவியல் காரணங்கள் :

அதிக சந்தோஷமாக இருந்தாலும் உடல் எடை கூடும். அதிர்ச்சிமிக்க சம்பவங்கள், பணிச் சுமை, திருமண வாழ்வில் கசப்பு, நிறை வேறாத ஆசைகள் போன்றவற்றால் மன அழுத்தம் ஏற்படும்போதும், தங்களையு மறியாமலேயே அதிக அளவு சாப்பிட்டு, அந்த மயக்கத்தில் தூங்கி விடுவார்கள். இதனாலும் உடல் பருமன் ஆகும் அபாயமுள்ளது.

உடல் பருமனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் :

உடல் பருமன் உடலழகை பாதிக்கும். ஜீரண, இதய, இரத்த நாள மண்ட

லங்கள் பாதிப்படையும். இடுப்பு, முழங்கால் மூட்டு தேயும் பித்தப்பை கற்கள், நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்றவற்றுக்கு வழிவகுக்கும். சில பெண்களுக்கு மகப்பேறு தாமதமாகும்.

உடல் பருமனுக்கான நவீன சிகிச்சைகள் :

உணவுக் கட்டுப்பாடு : ஸ்டார்வேஷன் டயட்டில்(starvation diet) ஆரம்பித்து, ரிடக்ஷன் டயட் (reduction diet) செய்து, பிறகு உடல் இளைத்ததும் மெயின்டெனன்ஸ் டயட்டைப் (maintenance diet) பழக்கத்துக்குக் கொண்டு வந்தால், உடல் நன்றாக இளைத்து விடும். பிறகு மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி தேவையான உடற்பயிற்சியைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி :

வயதுக்கும் பிரச்னைக்கும் ஏற்ப மிதமான உடற்பயிற்சிகள் அறிவுறுத்தப்படும். வாக்கிங், யோகா, டென்னிஸ், ஸ்விம்மிங், சைக்கிளிங் போன்றவை அதிக பலன் தரும்.

மருந்துகள் : மருத்துவத்தின் நூதனக் கண்டுபிடிப்பாக, உடல் பருமனைக் குறைக்கவும் மருந்துகள் வந்து விட்டன.

1. குடலில் வேலை செய்து உறிஞ்கும் தன்மையைக் குறைத்துவிடும் மருந்துகள்.

2. மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் வேலை செய்து, பசியைக் குறைக்கும் மருந்துகள்.

3. உடலின் சக்தியை அதிக அளவில் நீக்கும் மருந்துகள். அதாவது - எபெட்ரின், தைராய்டு ஹார்மோன் போன்றவை. ஆனால் இம் மருந்துகளை, மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

அறுவை சிகிச்சை :

''டயட்டுல இருந்து பார்த்தாச்சு, மனிக்கணக்குல நடந்தாச்சு; மருந்து, மாத்திரை எதுவும் உதவலை. தொண்ணூறு கிலோ இருந்தேன். இப்ப இரண்டு கிலோதான் குறைஞ்சுருக்கு'' என்று ஒருசிலர் புலம்புகிறார்கள். சிசேரியன், கருப்பை அகற்றும் சிகிச்சை, ஹெர்னியா போன்றவற்றால் வயிறும் இடுப்பும் பெருத்து உடலை இன்னும் பருமனாக்கி விடுகிறது.

இத்தகைய நிலைமையில் 'டம்மிடக்' (tummy tuck) என்ற அதிநவீன அறுவை சிகிச்சை பயன் தருகிறது.

''டயர் டயராகச் சேர்ந்திருக்கும் கொழுப்பை அகற்றி, தொங்கிப் போன சதைகளைக் கவனமாக நீக்க வேண்டும். 'மெஷ்' போன்ற நூதன வலையை வைத்து, மேல் வயிற்றிலிருந்து அடிவயிறு வரை இறுக்கமாக ஒட்டி தைக்கணும். 'மெஷ்' வைத்துத் தைப்பதால், மீண்டும் அந்தப் பகுதிகளில் கொழுப்புச் சேர வாய்ப்பே இல்லை. தையலும் வயிற்றின் மிக மிக அடியில் நுணுக்கமாகப் போடப்படுவதால், ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு சன்னமான கோடு மட்டுமே தெரியும். அதற்குப் பிறகு முறையான உடற்பயிற்சியும், உணவுக் கட்டுப்பாடும் மேற்கொண்டால் அதே உடல் வாகைப் பராமரிக்கலாம்.

மிக மிக உடல் பருமன் கொண்டவர்களுக்கு, 1.5 லி அளவுள்ள இரைப்பையை 60 மி.லி., அளவேயுள்ள சிறு பையாகக் குறைத்து, நேராகச் சிறு குடலோடு இணைத்து விடலாம். இந்தச் சிகிச்சையின் பலனாக, உணவின் அளவு குறையும். ஆனால் வயிறு நிரம்பிய உணர்வு இருக்கும். உடலே ரீ சர்வீஸ் செய்தது போல சிலிம்மாகி விடும்!''

(அடுத்த இதழில் உணவுப் பாதை உபாதைகள்)

நம்பினால் நடக்கும்!

உனக்கு ஏதாவது வேண்டுமானாலும் பிரார்த்தனை செய்யும்போது அது கிடைத்து விட்டதாகவே நம்பு. கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும்!



- 'பைபிள்'

— கே.வி. சீனிவாசன், திருச்சி - 13.

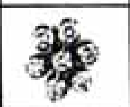
பிரம்மாண்டமான சிறப்பு சலுகை

1-7-2007 முதல் 31-7-2007 வரை

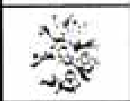
(வைர நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)



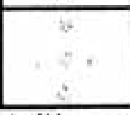
1.00 Cts. வைரத் தோடு.



0.75 Cts. வைரத் தோடு.



0.50 Cts. வைரத் தோடு.



பேன்ஸி வைர மூக்குத்தி
ரூ. 1000/- முதல்

இந்தியாவிலேயே முதன்முறையாக
குறிப்பிட்ட வைர நகைகளுக்கு
செய்கூலி இல்லாமல்

7 கல், 9 கல் க்ளோஸ் செட்டிங் வைரத்தோடு
0.50 செண்ட் முதல் 2 காரட் வரை.
மற்றும் அனைத்து வைர மூக்குத்தி ரகங்கள்
0.01 செண்ட் முதல் 0.50 செண்ட் வரை

வழங்கும் ஒரே நிறுவனம்

(மேற்குறிப்பிட்ட வைர நகைகள் அனைத்தும் FGWS1 கொண்டது)

ஆர்டர் பதிவு செய்பவர்களுக்கும் சிறப்பு சலுகை உண்டு

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து கொண்டு வந்து
ரூ. 21,000/-க்கு மேல் வைர நகை வாங்குபவர்களுக்கு
நகை பெட்டி இலவசம்

Sri Palsani Jewels

110, Dr. ராதாகிருஷ்ணன் சாலை,
மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
போன்: 28111737, 28117036

ENJOY POURNAMI (FULLMOON NIGHT) AT MANASAROVER

திருக்கயிலாயம்-மானஸரோவர்-முக்திநாத்

07-ம் ஆண்டாக புனித யாத்திரை புறப்படும் மாதங்கள்

ஜூலை, ஆகஸ்ட், செப்டம்பர், அக்டோபர் 2007

காட்மண்டில் இருந்து (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து பின் காட்மண்டு வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். அனைத்து கட்டணம் உட்பட **ரூ.49,400/-** மட்டுமே.

சென்னையிலிருந்து இரயில் மூலம் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் இரயில் மூலம் சென்னை வருவதற்கு 22 நாட்கள் ஆகும். இரயில் கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.52,400/-** மட்டுமே.

டெல்லியிலிருந்து விமானத்தில் காட்மண்டு சென்று, அங்கிருந்து டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் விமானம் மூலம் டெல்லி வருவதற்கு 16 நாட்கள் ஆகும். விமான கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.58,400/-** மட்டுமே.

சென்னையிலிருந்து இரயில் மூலம் டெல்லி சென்று, அங்கிருந்து விமானம் மூலம் காட்மண்டு சென்று, டயோட்டா கார் மூலம் திருக்கயிலாயம் சென்று தரிசித்து, பின் விமானம் மூலம் டெல்லி வந்து அங்கிருந்து இரயில் மூலம் சென்னை வருவதற்கு 22 நாட்கள் ஆகும். விமானம், இரயில் கட்டணம் உட்பட (சூப்பர் டீலக்ஸ் வசதியுடன்) **ரூ.59,900/-** மட்டுமே.

[illegible]

♦ [illegible] ♦ ஒரு ஜீப்பில் (New Jeep) 4 [illegible] ♦ [illegible] ♦ [illegible] (Mud Houses) ♦ [illegible]

தமிழ்நாட்டிலிருந்து யாத்ரீகர்களை பாதுகாப்புடனும் தரமான வசதிகளுடனும் சுகாதாரமான தென்னிந்திய உணவு வகைகளை 3 வேளை வழங்கி அழைத்து செல்லும் அனுபவமிக்க நிறுவனம்



ஸ்ரீ அன்னபூரணி யாத்ரா சர்வீஸ்

(Specialist in Holy Mt.Kailash - Manasarovar & Mukthinath Yatra)
68, நடுத்தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
Cell : 99400 82323 / 94446 76757 (24 Hrs)



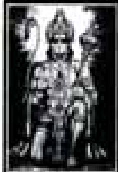
SPECIAL CARE FOR SENIOR CITIZENS

ஸ்ரீசனீஸ்வர பகவானின் (பரிகார தோஷ நிவர்த்தி)

ஸ்தலமான திருநள்ளாரில்

5-8-2007 (பகல் 12.19) ஞாயிறு அன்று கடகத்திலிருந்து சிம்ம ராசிக்கு

சனிப்பெயர்ச்சியாகும் நாளில் நடைபெறும் அன்னதான பணியிலும்

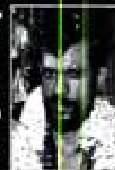


ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

தலைமையில் சென்னையில் நடைபெறும்

மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்திலும்

குடும்பத்துடன் நேரில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம்



திருநள்ளாரில் சனிப் பெயர்ச்சி அன்று அன்னதானம்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், திருநள்ளாற்றீஸ்வரப் பெருமான் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருள பிரார்த்திக்கிறோம்.

திருக்கயிலை நாதனின் திருவருளால் 'ஆன்மீகம்' தெய்வீக மாத இதழ் வாசக அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க வரும் சனிப் பெயர்ச்சி நாளன்று பரிகார தோஷ நிவர்த்தி ஸ்தலமான திருநள்ளாரில் தெற்கு வீதியில் அன்னதான திருப்பணி நடைபெற உள்ளது. இத்திருப் பணியில் பங்கு கொண்டு சனிப்ரீதி செய்வித்து சகல க்ஷேமங்களும் பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம். திருநள்ளாரில் எள் எண்ணெய் தீபம் ஏற்றி அங்கு வரும் பக்தர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் செய்தால் சனீஸ்வர பகவான் மனம் மகிழ்ந்து எல்லா வகையான தோஷங்களிலிருந்தும் விடுவிப்பார் என்பது திண்ணம். அனைவரும் சனி பகவானால் ஏற்படும் இன்னல்களிலிருந்தும், கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ஆன்மீகம் தெய்வீக மாத இதழ் சார்பாக நடத்தப்படும் ஸ்ரீஅன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட் மூலம் திருநள்ளாரில் அன்னதானம் செய்து ஸ்ரீசனீஸ்வர பகவானின் அருள் ஆசி பெற அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

அன்னதானத்திற்கு தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறிதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்

- ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வெள்ளியிலான மிதவை விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வெள்ளியிலான அகல் விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 2000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வெள்ளியிலான லக்ஷ்மி அம்மன் விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 3000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வெள்ளியிலான ஜோதி விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 4000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, வெள்ளியிலான லக்ஷ்மி குபேர விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு வெள்ளியிலான விநாயகர் விளக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்கள் தங்கள் பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் போன்ற விவரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பவும். மேலும் நன்கொடை அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஸ்ரீதர்பாரண்யேஸ்வரர், ஸ்ரீபிரணாம்பிகை அம்மன் படம், 'நவகிரக தோஷங்களும் நிவர்த்தி பரிகாரமும்' எனும் புத்தகத்துடன் மேற்கண்ட விளக்குகளை ஹோமத்தில் வைத்து பூஜை செய்து தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சனிப்பெயர்ச்சி அன்று வாழைக்காய் தானம் செய்தால் அஷ்ட லக்ஷ்மி அருளும், மகிஷ (எருமை) தானம் செய்தால் ஆயுள் விருத்தியுடன் சனி தோஷமும் விலகும். மேற்கண்ட வாழைக்காய் தானம் செய்ய ரூ.9 ஆயிரமும், மகிஷ தானம் செய்ய ரூ.10 ஆயிரமும் அனுப்பி வைக்க வேண்டுகிறோம். இந்த தானத்தை செய்பவர்களுக்கு பசுவும், கன்றும் சேர்ந்த வெள்ளியிலான பெரிய விளக்கும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

சென்னை மாநகரில் மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமம்

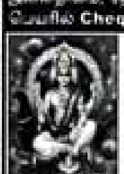
கடக ராசியிலிருந்து சிம்ம ராசிக்கு சனிப்பெயர்ச்சியாகும் நாளில் ஸ்ரீயோக ஆஞ்சநேயர் சக்தி பீடாதிபதி ஜோதிட சாஸ்திர வித்வான் பூஜ்ய ஸ்ரீ ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா தமது வேத வித்வான்களின் குழுவுடன் சனிபகவானால் ஏற்படும் இன்னல்களிலிருந்தும், கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற்று அவரது ஆசி பெறவும் தோஷ நிவர்த்தி பெறவும் மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்தை (5.8.2007 காலை 8-2) கனாபி சீனிவாச பெருமாள் கோவில் (கடற்கரையை பார்த்தபடி அமைந்திருக்கும்), முல்லிமா நகர், பட்டினப்பாக்கம், சென்னை -28ல் நடத்துகின்றார். இம்மாபெரும் ஹோமத்தில் சனிப்பெயர்ச்சியால் பாதிக்கப்படும் ஒவ்வொரு ராசி நேயர்களும் குடும்பத்துடன் பங்கேற்று சங்கல்பமும் பரிகாரமும் செய்து கொண்டு பூர்ணாஹுதி வரை இருந்து பிரசாதம் பெற்று கொள்ளலாம். ஹோமத்தில் நேரில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு எள் சாதத்துடன் அன்னதானம் வழங்கப்படும்.

மாபெரும் சனிப்பெயர்ச்சி ஹோமத்தில் பங்கு பெற பரிகார சங்கல்ப கட்டணம் ரூ.300/-

இந்த மாபெரும் ஹோமத்தில் நேரில் கலந்து கொள்ள முடியாதவர்கள் தங்கள், பெயர், நட்சத்திரம், ராசி, கோத்திரம் போன்ற விவரங்களை தெளிவாக எழுதி அனுப்பினால் அவர்கள் சார்பாக பரிகார சங்கல்பம் செய்து அதற்கான பிரசாதங்களுடன் ஹோமத்தில் வைத்து பூஜிக்கப்பட்ட விநாயகர் விளக்கு, ஸ்ரீசனி பகவான் யந்திரம், அட்சதை, குங்குமம், நவக்கிரஹ தோஷ ரட்சை மற்றும் ஹோம பஸ்பத்துடன் கொரியர் மூலம் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத் திருப்பணி, ஹோமத் திருப்பணி மற்றும் தில தீபத் திருப்பணி, கோதான திருப்பணி ஆகிய பணிகள் திருக்கோவிலுக்கு உட்பட்டது அல்ல

அன்னதானம், ஹோமம், கோதானத்திற்கு தாங்கள் அனுப்பும் நன்கொடையை Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai என்ற பெயரில் Cheque / DD / MO மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி இப்புனித பணியில் பங்கு பெற தங்களை வேண்டுகிறோம்.

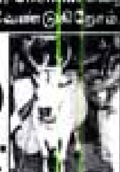


நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான சேவா டிரஸ்ட்(Regd)

4, Appavoo Gramani 3rd St., R.A. Puram, Chennai-28.

PH : 044 - 2495 9302 Fax: 044 - 4206 6525



ஸ்ரீசனிபகவானின் ஸ்தலமான திருநள்ளாரில் அன்னதான சேவையின்போது எள் சாதத்துடன் செய்யும் அன்னதானத்திற்கு இணையான தர்மம் நவகிரக பரிகாரங்களில் உயர்ந்தது.

ருசியோ... ருசி - 7

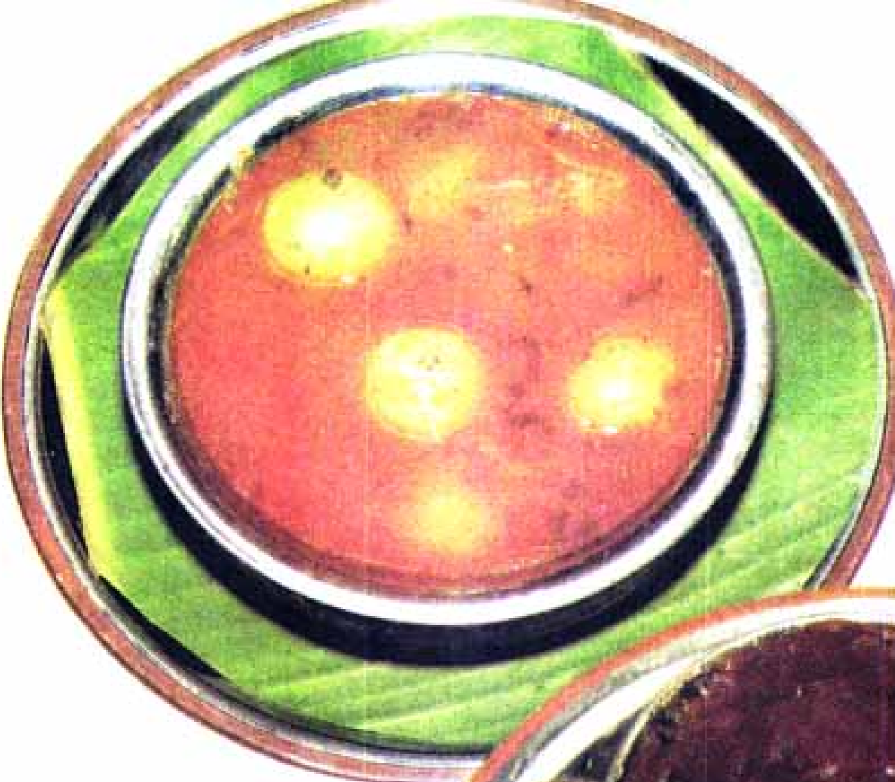
கொங்கு நாட்டுச் சமையல்!

எனக்கு அறிமுகமான
கொங்கு நாட்டு
இல்லத்தரசிகளின்
வீடுகளுக்கு திடீர் விஸிட்
செஞ்சு, சில அசத்தலான
ஐட்டங்களைச் சுடச்சுட
ருசி பார்த்துத்
தந்திருக்கிறேன்.
நீங்களும் செஞ்சு பார்த்து
அசத்துங்களேன்!

திருப்பூரைச் சேர்ந்தவர் ஆஸ்மாபீவி. இவரது கைப்பக்குவத்தில் உருவாகும் கருப்பட்டி அல்வா மிகவும் ருசியானது. வேலைப் பளுவே இல்லாததும் கூட. அவரது கைமணம் மற்ற அயிட்டங்களான தால்சா, நெய் சாதம் ஆகியவற்றிலும் சீராகத் தெரியும். இவரது மகள் பர்வீன் சுல்தானா சூப் செய்வதில் வல்லவர். கொள்ளு சூப், வாழைப்பூ சூப், நெல்லிக்காய் சூப் ஆகியன இவரது எண்ணம் மற்றும் கைகளின் வண்ணம்.



நளபாக சக்கரவர்த்தி ஜேக்கப்





நெல்லிக்காய் சூப்/ரசம்

பர்வீன் சுல்தானா

தேவையான பொருள்கள் :

நெல்லிக்காய் (பெரியது) - 10 (கொட்டை நீக்கி சிறு துண்டுகளாக வெட்டியது),
கறிவேப்பிலை - கைப்பிடி அளவு,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பூண்டு - பத்து,
உப்பு - தேவையான அளவு,
தேங்காய் எண்ணெய் - 50 மில்லி,
கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்.

செய்முறை :

1. அனைத்துப் பொருள்களையும் ஓர் அடிகனமான பாத்திரத்தில் போட்டு சுமார் 20 நிமிடம் நன்றாக வேகவிடவும்.

2. பின்னர் பரிமாறவும்.

3. தாளிக்கத் தேவையில்லை. வடிகட்டவும் தேவையில்லை.

சூப்பர் சுவைகொண்ட நெல்லிக்காய் ரசம் தயார்! சூடான சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். சூப் போலவும் ருசிக்கலாம்.





கருப்பட்டி அல்வா

- ஆஸ்மா பீவி

தேவையான பொருள்கள் :

கருப்பட்டி - ¼ கிலோ, (2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டியது),
ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
நெய் - 200 மில்லி.

செய்முறை :

1. ஒரு கனமான இண்டாலியம் சட்டியை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கவும்.

2. கருப்பட்டியைப் பொடித்து தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டியான பாகு காய்ச்சவும்.

3. ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து தண்ணீர் ஊற்றி குழைய வேகவைக்கவும்.

4. கருப்பட்டிப் பாகில், வேகவைத்த ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்து நன்றாக வேகவிடவும்.

5. சுமார் 5 நிமிடம் கழித்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய் விட்டு கிண்டவும்.

6. அல்வா நன்றாக நெய்யைக் குடித்து, பின் வெளியே விடும் வரை, மிதமான தீயில் கிண்டவும். சட்டியில் இருந்து சுருண்டு வரும் போது இறக்கவும்.

கருப்பட்டி அல்வா சுவையானது மட்டுமல்ல... சுலபமானதும் கூட! விருந்தினர்களை உபசரிக்க ஏற்றது.



லஷ்மி, காங்கேயம் அருகில் உள்ள வட்டமலையை கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். காங்கேயத்தில் தட்டச்சுப் பயிற்சி பள்ளி வைத்து தனது குடும்பப் பொறுப்பை தன் கணவரோடு பகிர்ந்து கொள்பவர். இவர் செய்யும் சேனைக்கிழங்கு உருண்டைக்கு நான் அடிமை என்றே சொல்லலாம். அத்தனை ருசி! மட்டன் கோலா உருண்டை விரும்பும் நான்வெஜ் பிரியர்கள் இதைக் கட்டாயம் சுவைத்துப் பார்க்கவும். வித்தியாசமே இருக்காது. இதுவரை சுமார் முப்பது தடவைக்கு மேல் இவரது சேனைக்கிழங்கு உருண்டையை நான் சாப்பிட்டுள்ளேன். அத்தனை தடவையும் அதே ருசி, அதே குணம், அதே மணம். நீங்களும்தான் சமைத்துப் பாருங்களேன்!

சாரதா மணி, காங்கேயம் கார்த்திகை நகரைச் சேர்ந்தவர். கைதேர்ந்த சமையல் வித்தகிகளுள் ஒருவர். எந்த ஒரு பதார்த்தம் செய்தாலும் அதில் கொங்குநாடு 'டச்' இருக்கும். இவரது தக்காளி குருமா என்னை மிகவும் கவர்ந்த ஒன்று. அதுவும் இட்லியோடு இதற்குக் கல்யாணமே செய்து வைக்கலாம். அவ்வளவு சூப்பர் காம்பினேஷன்.

இவரது கம்பு சாதம் அண்ட் புளிக்குழம்பு, தக்காளித் தொக்கு, கார வடை குழம்பு, வாழைப்பூ பொரியல் ஆகியவை நாக்கில் எச்சில் ஊற வைத்தவை.



காங்கேயம் தக்காளி குருமா

- சாரதா மணி

தேவையான பொருள்கள் :

சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம்,
பூண்டு - 50 கிராம்,

சேனைக்கிழங்கு உருண்டை

- லக்ஷ்மி



தேவையான பொருள்கள் :

சேனைக் கிழங்கு - ¼ கிலோ,
வரமிளகாய் - 5,
வறுகடலை - 100 கிராம்,
தேங்காய் - அரை மூடி,
சோம்பு - சிறிதளவு,
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை,
உப்பு - தேவையான அளவு,
சிறிய வெங்காயம்,கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - கைப்பிடியளவு.

செய்முறை :

1.முதலில் சேனைக் கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறியதாக வெட்டி நீரில் நன்கு கழுவி நன்றாக தண்ணீர் இல்லாமல் வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக்

இஞ்சி - 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
வரமிளகாய் - 4,
பொட்டுக்கடலை - 25 கிராம்,
பட்டை, ஏலம், கிராம்பு, சோம்பு, கசகசா, தேங்காய் - 50 கிராம்,
தக்காளி - ¼ கிலோ,

செய்முறை :

1. வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி, வர மிளகாய், பச்சை மிள காய், கடலை, தக் காளி, இவை அனைத்தையும் நன்றாக வதக்கவும். அரைக்கவும்.

2. கடுகு, கடலைப் பருப்பு தாளிக்கவும்.

3. கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழை, அரைத்த மசாலா சேர்த்து வதக்கவும்.

4. ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு 10-15 நிமிடம் வரை தக்காளி வாசம் போகும்படி கொதிக்க விடவும்.





கொள்ளவும்.

2. மஞ்சள் தூள், சோம்பு, துருவிய தேங்காய், வறுகடலை, வரமிளகாய் ஆகிய பொருள்களுடன் சேனைக் கிழங்கையும் சேர்த்து தண்ணீர் விடாமல் வடைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

3. அரைத்து வைத்திருக்கும் சேனைக்கிழங்குடன் தேவையான அளவு உப்பு மற்றும், வெட்டி வைத்துள்ள சிறிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, மல்லித் தழை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும்.

4. சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி எண்ணெய் காய்ந்தபின் பொன்னிறமாகப் பொரித்து சூடாகப் பரிமாறவும்.

என்றென்றும் நாவில் ருசிக்கும் தனிச் சுவை கிடைக்குது இல்லியா? அதுதாங்க கொங்கு நாட்டு ஸ்பெஷல்!

நளபாகப் போட்டி - 6 (முடிவு)

ஜூன் 2007ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை :

விடை : 1. மைசூர் பாகு, 2. கொல்கத்தா ரசகுல்லா, 3. திருப்பதி லட்டு, 4. திருநெல்வேலி அல்வா, 5. காஞ்சிபுரம் இட்லி, 6. காஷ்மீர் புலாவ், 7. பாம்பே காஜா, 8. மணப்பாறை முறுக்கு

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும்
20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

1. டி. பிரியா பாலசந்தர், கோயமுத்தூர்- 38. 2. ஏ.ஜே. நாகமணி, ஹோசூர், 3. ஈ. வெங்கட்டம்மாள், திண்டுக்கல் மாவட்டம், 4. வி. சாந்தி, நெய்வேலி, 5. கு. கலைவாணி, பாண்டிச்சேரி-11, 6. ஆர். சண்முகப்ரியா, கடலூர் மாவட்டம், 7.ஜி. லலிதா, தேனி, 8.ஹேமா, நங்கநல்லூர், 9. கமலா கிருஷ்ணன், ஹைதராபாத், 10. ரேவதி நாராயணன், நொய்டா, 11. இந்திரா, ஆழ்வார் திருநகர், 12. எல். உஷாகுமாரி, சூளைமேடு, 13. வி.எம். மாதங்கி, திருச்சி -6, 14. ராஜாத்தி தேசிகன், மேடவாக்கம், 15. ஏ. மாலதி அன்பழகன், திருவண்ணாமலை மாவட்டம். 16. சாவித்ரி சுப்ரமணியன், மும்பை, 17. ஆர். குமுதம் சந்திரசேகர், திருப்பூர் - 2, 18. வி.எல். செல்லம்மாள், தாம்பரம், 19. ஆர். சரஸ்வதி, நாங்குனேரி, 20. பி. ருக்மணி, பெங்களூர்.



எட்டுவிதமான காய்கள் குறித்த குறிப்புகள் கீழே உள்ளன. அவை எந்தெந்த காய்களைக் குறிக்கின்றன என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு உதவ அந்தக் காய்களின் பட்டியல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சரியாகப் பொருத்துங்கள்.

1. சரும நோயாளிகள் தவிர்ப்பது நல்லது ....
2. சுண்ணாம்புச் சத்து கொண்டது [ஏட்டில் என்றால்தான் கறிக்கு உதவாது] ....
3. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது என்பார்கள் ....
4. முயலுக்குப் பிடித்த வைட்டமின் ஏ காய் ....
5. நரம்பு மண்டலத்துக்கு ஊக்கம் தரும் 'முந்தானை முடிச்சு'க்காய் ....
6. நார்ச்சத்து நிரம்பிய 'மசக்கைக்' காய் ....
7. எலும்புக்கு வலிமை, மூளைவளர்ச்சியைத் தூண்டும் ....
8. வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த 'அதியமான்-ஔவை' காய் ....

பட்டியல் :
நெல்லிக்காய், கேரட், சுரைக்காய், வெண்டைக்காய், முருங்கைக்காய், பாகற்காய், மாங்காய், கத்தரிக்காய்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.7.2007

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 7 என்று குறிப்பிடவும்.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✈ மங்கையர் மலர் மூலம் மாதா மாதம் பரிசுகளை வாரி வாரி வழங்குகிறீர்கள். எந்தப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வது என்று திணறிப் போய் நிற்கிறோம்! வளர்க உமது பணி!

கோவை-29, எஸ்.எல். ராஜாராம்.

✈ வேரில் தோன்றிய 19 விநாயகர் ஓர் அதிசயமான, அபூர்வமான செய்தி. அங்

குட்டி, படு சுட்டி!





குள்ள ஃபைபர்கிளாஸினால் செய்த ஸ்ரீமஹாபெரியவாள் உருவச் சிலை தத்ரூப மாக உள்ளது.

செகந்திராபாத் - 9,

வெ. சியாமளா ரமணி.

✈ எவ்வளவோ வைத்தியம் பார்த்தும், கால் ஆணி குணமாகாமல் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்த எனக்கு, மங்கையர் மலரின் யோசனைப்படி மருதாணியை அரைத்துக் கற்பூரம் தேய்த்துக் குழைத்துத் தடவியதில் நல்ல பலன் கிடைத்தது.

பாலக்காடு, சுஜாதா சம்பத்.

✈ ஆஹா டிப்ஸ் 50 பகுதி வெகு அருமையாக உள்ளது. அதனைத் தொகுத்து பாகம் 1, 2, 3, 4 என்று வழங் கினால் நாங்கள் வாங்கத் தயார்! திருமண தம்பதிகளுக்கும், பெண்களுக்கும் உகந்த பரிசுப் பொருள்!

சென்னை, நாகராணி குணசேகரன்.

✈ இம் மாத நான்கு கவிதைப் பக்கங்களும் ரொம்ப ரொம்ப க்யூட்டானவை!

நெய்வேலி, சாந்தி சுந்தர்.

✈ சும்மா சொல்லக் கூடாது. சரம் சரமாய் எழுதிக் குவிக் கும் 'ஆஹா 50' விஷ யங்களை வைத்தே ஒரு தீஸிஸ் செய்து விட லாம்.

திருப்பூர், எஸ். ஜானகி சுப்ரமணியன்.

✈ தலைப்புதான் 'சூப்பர் உமன் ஆக ணுமா?' என்றிருக் கிறதே தவிர... முதலிலும் முடிவிலும் (குட்) உமனாக இருக்கவே யோசனைகள் தரப் பட்டுள்ளதை உணர்ந்தேன். மங்கையர் மலரா கொக்கா?

நெல்லை, வனிதா அம்பிகைராமன்.

✈ இளம்பெண்களை நல்வழிப்படுத்த கூறிய வைர வார்த்தைகள். காலத்தின் கோலத்தை அகக்கண் கொண்டு, ஆராய்ந்து பார்த்து எழுதிய அற்புத ஒரு வார்த்தை!

கிவளூர், எஸ். சுகந்தி.

✈ ''தாயை விடவும் சேயை பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று சொல் வார்கள். அந்த வகையில் குட்டி மங்கையர் மலர் (மிக்ஸி டு ஏஸி) படுசுட்டியாக இருந்தது.

சென்னை - 88, ராஜி குருஸ்வாமி.

பாட்டு... நீ போட்டு!

சில சந்தர்ப்பங்களில் (கோபத்தைக் கிளறும்) ஒலிபரப்பாகும் பொருத்தமான திரைப்படப் பாடல்கள் :-

(பாடலாசிரியர்கள் மன்னிப்பார்களாக!)

1. சொல்லும் பொய்யைச் சரியாகச் சொல்லாமல் மாட்டிக் கொண்டு இல்லத்தரசி விழிக்கும் சமயம்

(நினைச்சது ஒண்ணு; நடந்தது ஒண்ணு)

2. தீபாவளிக்குப் பட்டுப் புடவை கேட்டு, அது கிடைக்காத ஆத்திரத்தில் மனைவி

(நான் சிரித்தால் தீபாவளி)

3. நீண்ட நேரமாய் பவர் கட் ஆகி, வியர்த்துப் புழுங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது...

(ஒளிமயமான எதிர்காலம்)



4. போட்ட திட்டத்தின்படி வெளியில் கிளம்ப முடியாமல் போகும்போது...

(போவோமா ஊர்கோலம்?)

5. நல்ல பசியுடன் கணவன் லேட்டாக வீட்டுக்கு வர, மனைவி சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி விடும் போது...

(கல்யாண சமையல் சாதம்)

6. முன்னறிவிப்பு இல்லாமல் நண்பர் வீட்டுக்குச் சென்று கதவில் தொங்கும் பூட்டைப் பார்க்கும்போது...

(ஏமாறச் சொன்னதும் நானோ!)

7. நல்ல வெயிலில், பஸ்ஸை எதிர்பார்த்து டென்ஷனில் இருக்கும் சமயம்

(நிலா காயுது, நேரம் நல்ல நேரம்)

- உஷா நாராயண்,
குரோம்பேட்டை.

9 ஆனந்தம்



* வக்ராசனம் .



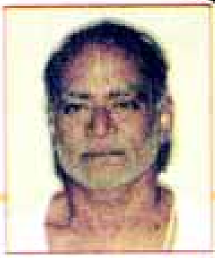




பெண்களுக்குப் பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேல் கால் மூட்டுவலி ஏற்படுவதுண்டு. நாளடைவில் கவனிக்காமல் விட்டால் நீட்டி மடக்குவது கூடச் சிரமமாக இருக்கும். இவ் இதழில் கூறப்பட்டிருக்கும் ஆசனங்கள் யாவும் வலி நீக்க மட்டுமல்லாமல் கருத்தரிக்கவும் உதவும். சினைமுட்டைகளின் அபிவிருத்திக்கும் உதவும். ரிஷிகள் சிலர், குறிப்பிட்ட ஆசனங்களை தங்களின் தவத்தின் பொழுது செயல்படுத்தியதால் அவர்களது பெயரிலேயே ஆசனங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இனி ஆசனங்கள்...

தரும் ஆசனம்

பேராசிரியர் **கிருஷ்ண வாசுதேவன்**



வக்ராசனம் *(பரத்வாஜ ஆசனம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு)*

குழந்தைப் பருவத்தில், அம்புலி, தளிர் நடை, சந்தமாமா, கிண்கிணி பருவங்களின் கடைசிப் பருவம்.

• மரீசியாசனம்







செய்து காட்டுபவர்கள் : எஸ். விஜயலக்ஷ்மி சாந்தி ரவிகுமார்

நிலை 1 - சுகாசனம்

நிலை 2 - இரு கால்களையும் முன்புறம் நீட்டவும்.

நிலை 3 - இடது/வலது காலை மடக்கவும்.

நிலை 4 - வலது/இடது காலை, இடது/வலது கால் மேல் படத்தில் காட்டியபடி வைக்கவும்.

நிலை 5 - அப்படியே இடுப்பிற்கு மேற்புற உடலை இடது/வலதுபுறமாக வளைக்கவும்.

நிலை 6 - இரு கைகளையும் உடலுக்குப் பின்புறம் வைத்து, உடலை நிமிர்த்தி நேராகப் பார்க்கவும்.





நிலை 7 - நிலை 5ற்கு வரவும்.

நிலை 8 - நிலை 4ற்கு வரவும்.

நிலை 9 - நிலை 3ற்கு வரவும்.

நிலை 10 - நிலை 2ற்கு வரவும்.

நிலை 11 - சுகாசனம்

குறிப்பு : எந்தக் கால் தரையில் முதலில் மடித்து வைக்கப்பட் டிருக்கிறதோ அந்தப் பக்கம் உடலைத் திருப்ப வேண்டும்.

மரீசியாசனம் செய்து காட்டுபவர்கள்
எஸ். ஜெயசுந்தரி
ஆனந்தவல்லி கிருஷ்ணமூர்த்தி





நிலை 1 - சுகாசனம்

நிலை 2 - இரு கால் களையும் முன்புறம் நீட்ட வும்.

நிலை 3 - வலது/இடது காலை நன்கு செங்குத்தாக மடித்து உடலோடு ஒட்டிய வாறு வைக்கவும்.

நிலை 4- வலது/இடது கையை முன்புறமாக நீட்ட வும்.

நிலை 5 - முன்புறமாக நீட்டிய வலது/இடது கையை வலது/இடது முழங்காலை ஒட்டியது போல் அணைத்து உட லுக்குப் பின்புறம் கொண்டு வரவும். இடது/வலதுகையைப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து வலது/இடது கையுடன் கோத்து பிடித் துக் கொள்ளவும்.

நிலை 6 - மெதுவாக இடுப்புக்கு மேல் உடலை வலது/இடது புறம் நன்றாகத் திருப்பிப் பின்புறம் பார்க்கவும்.

நிலை 7 - நிலை 5ற்கு வரவும்.

நிலை 8 - நிலை 4ற்கு வரவும்.

நிலை 9 - நிலை 3ற்கு வரவும்.

நிலை 10 - நிலை 2ற்கு வரவும்.

நிலை 11 - நிலை 1ற்கு (சுகாசனம்) வரவும்.



3



4

குறிப்பு :
எந்த கால் மடிக்கப் படுகிறதோ அதற்கு எதிர்ப்பதமாக உடலைத் திருப்பவும்.

பஸ்சி மோத்தானாசனம்

(உட்கார்ந்த நிலையில் தலை முழங்கால் மேல் பதியும் நிலை)

செய்து காட்டுபவர் :
ஹேமலதா வைத்தியநாதன்

நிலை 1 - சுகாசனம்

நிலை 2 - இரு கால்களையும் முன்புறம் நீட்டவும்.

நிலை 3 - இரு உள்ளங்கைகளையும் உடலுக்கு இருபுறமும் பதியவைத்து உடலைத் தொய்வில் லாமல் வைத்துக் கொள்ளவும். இரு கைகளையும் மேலே தூக்கவும்.

நிலை 4 - அப்படியே முன்புறமாகக் குனிந்து,



5

இடதுகையால் இடதுகால் கட்டை விரலையும், வலது கையால் வலது கால் கட்டை விரலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

நிலை 5 - இரு முழங்கைகளையும் கீழே பதிய வைத்து, மூக்கு, முகம் இரண்டையும் முழங்கால்கள் மேல் பதியவைக்கவும்.

நிலை 6 - நிலை 5ற்கு வரவும்.
நிலை 7 - நிலை 4ற்கு வரவும்.
நிலை 8 - நிலை 3ற்கு வரவும்.
நிலை 9 - நிலை 2ற்கு வரவும்.
நிலை 10 - நிலை 1 (சுகாசனம்)

(முற்றும்)

தொகுப்பு : **மாலதி சந்திரசேகரன்**
படங்கள் : **ஸ்ரீஹரி**
ஒருங்கிணைப்பு உதவி : **கௌசல்யா**



naturals
UNISEX SALON & SPA

உள்ளங்கால் முதல்

சென்னையிலும், பாண்டிச்சேரியிலும் தன் கிளைகளைப் பரப்பி அழகுக் கலையில் பல சாதனைகளைப் படைத்து வருகிறது 'நேச்சுரல்ஸ்' அழகுக் கலை நிறுவனம். *'உள்ளங்கால் முதல் உச்சி வரை'* என்ற அழகான தொடரை வழங்குகிறார் நேச்சுரல்ஸ் உரிமையாளர், அழகுக் கலை நிபுணர் வீணா.

நம் உடலின் முழு எடையையும்,தாங்கிக் கொள்வது நமது சிறிய பாதங்கள்தான். ஆனால் இந்தப் பாதங்களுக்குத்தான் எத்தனை பிரச்னை? கணுக்கால் திட்டுகள், செருப்புத் தடங்கள், கால் ஆணி, தோல் வறட்சி, சுருக்கம், நமைச்சல், எரிச்சல், சேற்றுப்புண்... பாதங்களை பாதுகாக்க பெடிக்யூரே சிறந்த வழி. அடேங்கப்பா! பெடிக்யூர்ல இத்தனை விஷயங்களும், வழிகளும் இருக்கா! படித்துப் பயனடையுங்களேன்!

கோல்ட் பெடிக்யூர்

கணுக்கால் திட்டுக்கள், செருப் புத் தடங்கள் மறைய அந்த இடங் களில் ஸ்கின் லைட்னிங் செய்து கோல்ட் லோஷன் தடவி சிகிச்சை அளித்தால் 'பளிச்' என்று பாதம் மின்னும்.

பாராஃபின் பெடிக்யூர்

முழு நேரமும் ஏ.சி.யில் அமர்ந்து பணி செய்பவர்களுக்கு கால்கள் வறண்டு காணப்படும். இதற்கு மெழுகினால் தரப்படும்

இந்த பாராஃபின் சிகிச்சை பாதங்களில் எண்ணெய்ப் பசையை அதிகரிக்கும். நல்ல இரத்த ஓட்டத்தையும் தரும்.

சாக்லெட் பெடிக்யூர்

இது பாதங்களில் மிருதுத் தன்மையை அதிகரித்து கால்களுக்கு நல்ல நிறமளிக்கும். இதில் கலந்திருக்கும் பால் பொருள் சருமத்துக்கு வலுவூட்டுகிறது.

அரோமா பெடிக்யூர்

வாசனைப் பூக்களால் நிரப்பப்பட்ட நீரில் கால்களை அமிழ்ந்தச் செய்து லாவண்டர் மெழுகு ஏற்றி சிகிச்சை தருவது கால்களுக்கு மட்டுமில்லை முழு உடலுக்கும் புத்துணர்வு கிடைக்கச் செய்யும். மனச்சோர்வையும் போக்கும்.

ஃப்ரெஞ்ச் பாலீஷ்

கால் நகங்களின் ஓரங்களை சீராக வெட்டி விட்டு அதன் இயற்கை நிறம் மாறாமல் அதன் மேல் வெள்ளை நிற

உச்சிவரை...



வீட்டிலேயே கைகொடுக்கும் அழகு சிகிச்சைகள் :

1. மிதமான வெந்நீரில் ஷாம்பூ கலந்து பாதங்களில் க்ரீம் தடவிக் கொண்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு ஸ்க்ரப்பர் அல்லது ப்யூமிக் ஸ்டோன் கொண்டு நன்றாக ஓரங்களை அழுந்தத் தேய்த்தால் இறந்த செல்கள் உதிர்ந்து விடும். பின்பு குளிர்ந்த நீரில் பாதங்களைக் கழுவி விட்டால் பாதம் 'பளிச்'. வாரம் ஒருமுறை செய்ய வேண்டும்.

2. சில பேருக்கு அதிக நமைச்சல் முக்கியமாக விளையாட்டு வீரர்களுக்கு இருக்கும். இதனால் பூஞ்சான் நோய் தொற்று ஏற்படும். இதற்கு வெங்காயச் சாறு விடுதல் நல்ல பலனளிக்கும். மற்ற நமைச்சல், எரிச்சலுக்கு எலுமிச்சை சாறு மற்றும் வினிகர் கலந்து தேய்த்தால் குறையும்.

3. அதிகம் வியர்த்துப் போகும் பாதம் உடையவர்கள் டால்கம் பவுடர் [½ கப்] போரிக் ஆசிட் [2 ஸ்பூன்] மற்றும் சோள மாவு [½ கப்] கலந்து பவுடராகப் பயன் படுத்தலாம்.

4. கால் வீக்கம் உடையவர்கள் தண்ணீரில் கல் உப்பு கலந்து கால்களை நன்றாக நனைய விடவும்.

5. நகங்களைச் சீராக வெட்டி விட வேண்டும். நகப்பூச்சுக்கு முன்பு பழைய பூச்சை தின்னர் கொண்டுதான் களைய வேண்டும். கிரீம் தடவி நகங்கள் உள்ள பகுதியில் உப்புத் தண்ணீரில் நனைய விட வேண்டும். பின்னர் உதிரும் மேல் தோலை ஸ்க்ரப் கொண்டு அப்புறப்படுத்த வேண்டும். பின்பு நெயில் பாலீஷ் போடவும்.

6. ஏ.சி.யில் படுக்கும் பொழுது வறண்ட சருமம் கொண்டவர்கள் பாதங்களை சாக்ஸ் அல்லது பாலிதீன் கவர் போட்டு மூடி படுக்கவும்.



கால் விரல்களை நன்கு அழுத்தி விட்டு நீட்டி மடக்கி பயிற்சி தந்தால் நல்ல இரத்த ஓட்டம் பெறும்.



ஃப்ரெஞ்ச் பாலீஷ் போட்டு மற்ற இடங்களில் உடைக்கேற்ற நிறத்திற்கு பாலீஷ் செய்வதுதான் தற்போதைய ஃபேஷன்.

மணப்பெண்களுக்கு...

உடைக்கும், நகைக்கும் ஏற்ப நகங்களில் 'நெயில் ஆர்ட்' செய்யப்படுகிறது. மேலும் கல், முத்து, பெயிண்ட் என்று பல வகைகளில் அழகுபடுத்தப்படுகிறது. கோல்ட், சில்வர் மற்றும் பேர்ல், பெடிக்யூர் மணப்பெண்களின் அழகை மேலும் எடுத்துக்காட்டும்.

50 + பெண்களுக்கு...

பித்தவெடிப்பு, கால் ஆணி, சேற்றுப் புண் அதிக எரிச்சல், நமைச்சல் என்று இப்படி ஒவ்வொரு பிரச்னைகளுக்கும் அரோமாவில் தனித்தனி ஆயில் வகைகள் உள்ளன. பதினைந்து நாட்களுக்கொரு முறை இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டால் நல்ல பலன் காணலாம்.

நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு ஸ்பெஷல் சிகிச்சை :

பொதுவாக சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் தான் அடிக்கடி பாதங்களைப் பராமரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இவர்களுக்கு அதிக அளவில் சருமம் வறண்டு போகும். புண், கிருமிகள் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் டயபடிஸ் ஸ்பெஷல் பெடிக்யூர் தேவை. பார்லர்களில் மெட்டல் அல்லாத டூல்ஸ் பயன்படுத்தி ஸ்பெஷல் அரோமா எண்ணெயில் மிகவும் பாதுகாப்பாக பெடிக்யூர் செய்யப்படுகிறது.

மினி பெடிக்யூர்

விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகள் மண்ணில் விளையாடி ஆட்டம் போட்டிருப்பார்கள். ஆச்சு, ஸ்கூலும் திறந்தாச்சு! ஐயோ, பாடப் புத்தகங்களை ஒழுங்கு பண்ணுவதா, பிள்ளைகளுக்கு நகம் வெட்டி, அழுக்கெடுத்து தயார்ப்படுத்து வதா என்று குழம்பிப் போகாதீர்கள். இதோ உங்களுக்காகவே 'மினி பெடிக்யூர்' அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம்'' என்று கைகொடுக்கிறார் 'நேச்சுரல்ஸ்' உரிமையாளர் வீணா.

\- சுநயனா

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



ஆஹா 50!

தேங்காய் எண்ணையையோ, மெழுகையோ செருப்பின் வார்ப்பட்டையின் அடிப்பாகத்தில் தடவி, உப்புக் காகிதத்தால் செருப்பின் உட்புறத்தில் தேய்த்தாலும் கூர்மை குறையும். செருப்பு கடிக்காது.

- விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியன், குளைமேடு.

டக்கர் டாங்கர் பச்சடி!

ரேடியோ, ரிமோட், டார்ச் லைட், கேஸ் லைட்டர், செல்ஃபோன் எதையும் தரையில் வைக்கக் கூடாது. எர்த் ஆகி பேட்டரி வீக்காகி விடும்.

- ஆர். பார்வதி, அம்பத்தூர்.

மல்லிகைக் கொடியின் இலைகளை உருவி விட்டுத் தண்ணீர் பாய்ச்சினால், நிறைய மொக்கு வைக்கும். நீண்ட நாட்களுக்குப் பூக்கும்!

- என். ஜெயலெக்ஷ்மி
திருவான்மியூர்.

மைதா மாவு நான்கு பங்கு, ரவை ஒரு பங்கு போட்டுக் கலந்து பூரி செய்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா
சீனிவாசன்,
திருச்சி.

வெனிலா எஸென்ஸை சிறிதளவு தொட்டு எடுத்து அதை ஃப்ரிட்ஜின் உள்புற ஓரங்களில் வைத்தால் ஃப்ரிட்ஜைத் திறக்கும்போதெல்லாம் 'கமகம' என வாசனை வரும்.

- ஆர். தங்கராஜ், திருப்பூர்.

ஓர் ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பை சிவக்க வறுத்து, நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், நினைத்த பொழுது அரிசி மாவுடன் கலந்து சாதா தேன்குழல் பண்ணலாம்.

ஒரு கப் தயிரில் 2 ஸ்பூன் உளுந்து மாவைப் போட்டு உப்பு, சீரகம் கலக்கவும். கடுகு, பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டி கொத்துமல்லித் தழை போட்டால் டக்கரான டாங்கர் பச்சடி வாய்க்கு ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர். மீனாக்ஷி, புதுதில்லி.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



அப்பா, அம்மா அழகுங்க!

('செந்தமிழ் நாடெனும் போதினிலே' -பாடல் மெட்டில் பாடவும்)

ஆறறிவுள்ள மானிடரே, கொஞ்சம் ஆலோசனை செய்து பாருங்களேன்.
ஓடி உழைச்சு உண்ண வரும்போது சத்தான உணவு தேவைங்க!
பாட்டி செஞ்ச பருப்பு வடையிலே புரதம் எவ்வளவு பாத்தீங்களா?
தானியங்களை முளைகட்டி வைச்சு ஸ்ப்ரௌட்ஸுனு சொல்லி
அசத்திடலாம்.
கீரையெல்லாம் சேர்த்து சூப் வச்சு சூப்பர் டேஸ்டா கொடுத்திடுங்க.
அதுல இருக்கும் இரும்புச்சத்துக்கு ஈடு இணையேதான் இல்லீங்க.
காய் கனி வகையைச் சேர்த்து நீங்க பிள்ளைக்கு ரொட்டி சுட்டுத் தந்திடுங்க.
பாலோடு பழம் சேர்த்து, மிக்ஸியில போட்டு மில்க் ஷேக்னு தந்திடுங்க.
ஏர்கண்டிஷன் ஜட்டம் தெரியுமாங்க ஆ அது இன்னாங்க! நம்ம
புழுங்கலரிசியோடு வெந்தயம் போட்டுக் கஞ்சி வைச்சுக் குடிக்கலாங்க.
இதில மின்சார செலவும் இல்ல, நேரமும் வீணாவதில்லை.
குளுகுளுன்னு நாள் பூரா இருக்கலாங்க.
நம்ம சட்டினிய மறந்து சாஸை ஊத்திக்கிட்டு சத்தே இல்லாம இருக்கீங்க.
பூவான இட்டிலி, சத்தான சட்டினி, அப்பா அம்மா போல அழகுங்க...
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையிலேதான்
ஆனந்தமே அடங்கி இருக்குதுங்க
ஆறறிவுள்ள மானிடரே, கொஞ்சம்...
ஆலோசனை செய்து பாருங்களேன்.

– கிரிஜா ராமசந்திரன், பெங்களூர் – 92.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.

கிளை நிறுவனம் : புதிய எண். 16, பழைய எண். 19, முதல் மாடி, 30வது தெரு,
தில்லைகங்கா நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் **"ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்"** தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்

அல்ப சந்தோஷம்!



✿ யதேச்சையாக பீரோவைக் குடையும் சமயம், காணாமல் போன பட்டுப் புடைவையின் மேட்சிங் ப்லவுஸ் கிடைக்கும்போது...

✿ பழைய சாமான்களை பேப்பர்காரனுக்குப் போடும் போது பழைய பர்சில் ஒரு பத்து ரூபாய்த் தாள் சுருண்டிருப்பது கண்டு...

✿ தினமும் புழங்கும் கொல்லையில் திடீரென்று கொத்துமல்லிச் செடிகள் தாமாகவே முளைத்திருப்பது கண்டு...

✿ எதிர்பாராமல் கணவன் கையில் மல்லிகைப் பூவுடன் அலுவலகத்திலிருந்து சீக்கிரமாக வரும் பொழுது...

✿ துணிக்கடை (அ) நகைக்கடையில் விளம்பரத்திற்காகக் கொடுக்கும் ஹாண்ட் பேக் பெரிதாக, தரமாக இருக்கும்போது...

✿ அறிவிப்பு இல்லாமல் டூத்பேஸ்ட்/ வாஷிங் டிடர்ஜென்டில் எக்ஸ்ட்ரா அளவு சேர்த்திருக்கும் பொழுது...

✿ காப்பிப் பொடிக்கு ஒரு டீஸ்பூன் இனாமாகக் கிடைக்கும் பொழுது...

✿ காலையில் பாதிக் கண்ணைத் திறந்து பால்காரன் வந்து விடுவானே என்று நினைக்கும் போது, ''பால் வாங்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து விட்டேன். இன்று சண்டேதானே! ரெஸ்ட் எடு'' என்ற தேவகானம் கேட்கும்போது...

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

இதோ 50!



ஜலதோஷத்தால் மூக்கிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டேயிருந்தால் நல்ல மிளகை நன்றாக அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து தலை உச்சியிலும், நெற்றிப் பொட்டு இரு பக்கங்களிலும் பற்றுப் போட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- லலிதா, சென்னை - 26.



கோபத்தால் கவிழ்ந்த சாம்ராஜ்யங்கள் பல. நடைமுறை வாழ்க்கையில் கோபக்காரர்கள் தனித் தீவாகிவிடுகிறார்கள். இப்படியெல்லாம் தீவிர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் கோபத்தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர 'ஆங்கர் மேனேஜ்மெண்ட்' டிப்ஸ் தருகிறார் அப்போலோ மருத்துவமனை மனநல மருத்துவர் முத்துக்கிருஷ்ணன்.

கோபமே... போய் விடு!



★ 'ரௌத்திரம் பழகு' என்று சொல்லியிருக்கிறார் பாரதியார். எனவே கோபம் என்பது இயற்கையானது; ஆரோக்கியமானது; இயல்பானது. அதே சமயம் கட்டுக்கடங்காத கோபம் விரும்பத்தகாத விளைவுகளை உண்டாக்கும். உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும்; உறவுகளைப் பாதிக்கும்; பணி இடத்தில் விரோதங்களை வளர்க்கும்; நல்ல சூழலைக் கெடுக்கும்.

★ கோபம் என்பது சாதாரண எரிச்சலில் துவங்கி வெறி நாய் போல கடித்துக் குதறுவது வரை போகலாம். இதன் அடுத்தகட்டம் அடிதடி, வன்முறைதான்!

★ அடிக்கடி கோபப்பட்டால் உங்கள் நரம்பு மண்டலம், இருதயம் பாதிக்கப்படக்கூடும். இதனால் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தம் பல நோய்களுக்குக் காரணமாக அமையும். ஹார்மோன்கள் தாறுமாறாகி பிரச்னை வரும்.

★ கோபம் ஏற்படுவதில் உங்கள் ஆழ் மனது மற்றும் செயல்படும் மனம் ஆகியவற்றின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. கோபத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்தினால், நீங்கள் எதிர்பார்த்த பலனைப் பெறலாம். பூட்டி, அடக்கி, உள் மனதில் தேக்கினால், அமைதியில்லாத சூழலே உருவாகும்.

★ கோபம் எப்போது வருகிறது? பணிச்சுமை, நேரப் பற்றாக்குறை, பொறாமை, பேராசை, மற்றவர்கள் உங்களைக் கிண்டல் செய்வது, காரியத் தடைகள் ஆகியவையே நம்மை சில



சமயங்களில் துர்வாசர் ஆக்கி விடுகின்றன.

★ நியாயமான விஷயங்களுக்குக் கோபப்பட்டே ஆக வேண்டும். பேருந்தில் கூட்ட நெரிசலில் ஒரு பெண்மீது ஒருவர் உரசிக் கொண்டு நின்றால், அந்தப் பெண், தன் கோபத்தைக் கண்களில் வெளிப்படுத்தினால் போதும். நபர் மீது கோபம் காட்டாமல் அவர் செய்த செயல் மீது கோபம் காட்டினால், தீர்வு கிடைக்கும்.

★ நீங்கள் மிகுந்த கோபக்காரர் என்று பெயர் வாங்கினால், பலர் உங்களை ஒதுக்கக்கூடும். இதனால் பல விஷயங்கள் உங்களை வந்தடையாமல் போகும்.

★ கோபங்களிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் நமது எண்ணங்களை சீர்முகப்படுத்த வேண்டும். சரியாகத் திட்டமிடுதல், கால நிர்வாகம், ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனம் இவை இருந்தால் எண்ணங்கள் சீராக இருக்கும்.

★ கோபம் என்பது ஒரு வகையில் மன அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடுதான். நல்ல ஓய்வுடன் ரிலாக்ஸ்டாக இருப்பது முறுக்கிய மனத்தைத் தளர்த்தும். இந்த வகையில் நடைப் பயிற்சியும் உதவி செய்யும்.

★ மற்றொரு வழியும் இருக்கிறது. காலை எழுந்தவுடன் தரையில் மல்லாக்காகப் படுங்கள். நன்றாக மூச்சை இழுத்து இழுத்து விடுங்கள். உங்கள் கையால், தலை, வயிறு, கண்கள், உள்ளங்கை ஆகிய பகுதிகளைத் தொட்டு ''ரிலாக்ஸ், ரிலாக்ஸ்'' என்று மூன்று தடவை உரக்கச் சொல்லுங்கள். அன்று முழுவதும் உணர்ச்சிகள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்.

★ கோப உணர்ச்சிகளிலிருந்து மனதைக் கட்டுப்படுத்த தியானம் மிகச் சிறந்த வழி. ஒரு நல்ல ஆசிரியரின் வழி காட்டுதலின் கீழ் செய்யப்படும் தியானம் ஆச்சரியமான நல்ல விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

★ மனிதனுக்குக் கோபத்தை உண்டாக்குவதில் பருவ நிலையும் ஒரு காரணமாக அமையும்.

அக்கினி நட்சத்திரத்தில், மின் தடையின்போது, நீங்கள் வியர்வை ஆற்றில் குளித்துக்கொண்டிருக்க, நண்பர்கள் உங்களை டபாய்த்தால் கோபம் வரத்தான் செய்யும். நல்ல வெயில் காலத்தில் நமது உடலில் கோபத்தைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள் வேகமாக செயல்பட வாய்ப்பிருக்கிறது.

★ அதனால், கூடியவரை வெயிலில் அலையாமல் இருங்க! வாழ்க்கையில் நகைச்சுவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். எப்போதும் 'சிடு சிடு' என்றிராமல், நகைச்சுவைத் துணுக்குகளை, கதைகளைப் படியுங்கள். மனம் உற்சாகமாக இருக்கும். தொலைக்காட்சிகளில் வடிவேலு, விவேக் காமெடி டிராக் பார்க்கலாம்.

★ காலையில் எழுந்து சாப்பிடாமல் வெளியே சென்றால் கோபம் எட்டிப் பார்க்கக்கூடும். வயிறைக் காயப்போடக் கூடாது.

★ 'என்ன செய்தாலும் கோபம் வருவதைத் தவிர்க்க முடியவில்லையே' என்று வேதனைப்பட்டால், மனநல மருத்துவரிடம் கவுன்ஸெலிங் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அவரிடம் கோபத்தைக் காட்டினால் தாங்கிக் கொள்வார்.(ஹி....ஹி....)

- ஸ்ரீநி



வெந்தயத்தைத் தூள் செய்து அரிசிக் கஞ்சியுடன் தினம் சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்றுப் புண், வாய்ப் புண் குணமாகும். வெயிலுக்கு இதமாகவும், குளுமையாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி.

ராதா... கோபம் விரதா?

படம் : ஸ்ரீஹரி

என் பேரு ஐஸ்வர்யா. எம்.பி.ஏ. படிக்கிறேன். நான் ஒரு பரதநாட்டியக் கலைஞர்!

"உன்னோட அம்மா, எனக்கு அம்மாவா இருந்திருந்தா, எவ்ளோ ஜாலியா இருந்துருக்கும்?" இதுதான் என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாருமே சொல்ற பெருமூச்சு டயலாக்! அந்த அளவுக்கு எங்கம்மா ராதா நாராயண் ஸ்வாமி செம ஜாலி டைப்!

நானும் என் தங்கை சரண்யாவும் பண்ற குறும்பை விட கொஞ்சம் அதிகமாகவே எங்கம்மா பண்ணுவாங்க! ஒரு செம்பை எடுத்து, தலையில வெச்சுக்கிட்டு சமையலறையில 'மாங்குயிலே... பூங்குயிலே!'னு கரகம் ஆடுவாங்க. கரண்டி, இட்லித் தட்டு எடுத்துக்கிட்டு எம்.ஜி.ஆர். மாதிரி கத்திச் சண்டை போடுவாங்க.

மத்தவங்க வீட்டுல எல்லாம் கட்டில் மேல குழந்தைங்க ஏறினாலே சத்தம் போடுவாங்க. எங்கம்மா ஜஸ்ட் நேரெதிர்! எங்களோட ஓடிப் பிடிச்சு விளையாடினதுல கட்டிலோட கால் மளுக்! ஒரு குக்கரி செட் ஃபணால்!

குறும்பு இருக்குற இடத்துலதானே குணமும் இருக்கும்? எங்கம்மாவுக்கு ரொம்ப இளகிய மனசு! யாராவது இரண்டு இட்லி கேட்டா, கிரைண்டரையே தூக்கிக் கொடுத்துடற டைப்! நேர்மைத் திலகம், பாச விளக்கு! சிவாஜியிலிருந்து, சேது சமுத்திரத் திட்டம் வரை எல்லா விஷயமும் விரல் நுனியில வெச்சிருப்பாங்க. நல்ல டிரஸ் சென்ஸ் உள்ளவங்க.



சமீபத்துல கொழும்புல நடந்த சர்வதேச பரதநாட்டிய போட்டியில நான் முதல் பரிசு வாங்கினேன். இப்ப, 'நாட்டியச் சுடர்' விருது கிடைச்சுருக்கு... இரண்டையும் எங்கம்மாவுக்கு சமர்ப்பிக்கிறேன். ஏன்னா... தாயில்லாமல் நானில்லை!

பாருங்க... இந்தப் படத்துக்கு போஸ் தரும் போது கூட...

"என்னை கொஞ்சம் ஒல்லியா காட்டற மாதிரி உங்க கேமிராவுல ஏதாவது ட்ரிக் இருக்கா?"ன்னு புகைப்படக்காரர்கிட்ட நைஸா விசாரிச்சுக்கிட்டு இருக்காங்க. அதுதான் எங்கம்மா!



தங்கம் ராமஸ்வாமி

பார்வதிக்கு வயது ஐம்பது. நல்ல திறமையான மனுஷி. அவளுக்கு ஒரே பையன் சுந்தர். நல்ல படிப்பு, நல்ல வேலை.

பார்வதிக்கு யாரைக் கண்டாலும் குற்றம் சொல்லாமல் இருக்க மாட்டாள். பழைமையில் ஊறியவள். அவளுடைய நட்பு வட்டத்தில் சமையல், சாஸ்திரம், கைவேலை எதிலும் கைதேர்ந்தவள் என்று பேர் பெற்றவள். கர்வக்காரியும் கூட! அவள் சல்லடை போட்டுத் தேடிக் கொண்டு வந்த மருமகள் தான் சுமதி. எம்.எஸ்ஸி ஹோம் சயன்ஸ் பட்டம் பெற்று பாட்டு, நடனம் எல்லாவற்றிலும் கைதேர்ந்தவள்.

பெண் பார்க்க வந்த அன்று சுமதியை நடக்கச் சொல்லி, கால் ஊனமில்லையா, பேசினால் வாய் திக்காமல் இருக்கா என்றெல்லாம் பார்த்ததுடன், தலைமயிர் சொந்தமா சவுரியா, கண் சரியா இருக்கா, காண்டாக்ட் லென்ஸா என்றெல்லாம் பயங்கர செக்-அப் செய்ததுடன் அடிக்கடி திடீர் என்று சுமதியின் வீட்டிற்கும் சென்று சோதனைகள் வேறு செய்தாள்.

சுமதிக்குப் பயங்கரமான எரிச்சல். அப்படி ஒரு வரன் வேண்டாம் என்று எதிர்த்தாள். பையன் நல்ல மாதிரியாய் படிப்பு, வசதியுடன் இருப்பதால் அவர்களுக்கு விட மனசில்லை. சுந்தரும் அம்மாவின் போக்கை மிகவும் கண்டித்தான். ''டேய்! நீ சும்மா இரு. உனக்கு உலக விவரம் போதாது'' என்று பார்வதி அடக்கினாள். ஒருவாறு கல்யாணமும் முடிந்தது.

சுமதி அப்போதே ஒரு சபதம் எடுத்துவிட்டாள். மாமியாரை ஒரு வழிக்குக் கொண்டு வந்து கொட்டத்தை அடக்கிவிட வேண்டும் என்று. கணவன் டூர் போகிற வேலையாதலால் அவளுடைய தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற வசதியாய்ப்

போயிற்று.

மாமியாருடன் சிநேகிதிகள் வீட்டிற்குச் செல்லத் திட்டம் போட்டாள். முதல் விசிட் ரேவதி வீடு, சுமதியின் நெருங்கிய தோழி அவள்.

ரேவதிக்குத் திருமணமாகி ஆறு மாதங்களாகியிருந்தன. அன்று கடைகளுக்கு எல்லாம் சென்று அலைந்து தேவையான சாமான்கள் வாங்கிய பின்பு ரேவதியின் வீட்டுக்குச் சென்றனர். அகமும் முகமும் மலர சுமதியை வரவேற்றாள் ரேவதி. உள்ளே போய் உட்கார்ந்தனர். ''எங்கே உன் மாமியார்?'' என்று கேட்டாள் சுமதி.

''அட நீ வேற! சரியான இம்சை ஆயிடுச்சு! வேளாவேளைக்கு டாண் டாணென்று சாப்பாடு, காப்பின்னு, யாரால



"என் சொக்கத் தங்கமே!"

செய்ய முடியும்? எப்பப் பாரு, ''நான் மாமியார் மாமனாருக்கு அடங்கியே இருந்தேன். மாமியார்னா குலைநடுக்கம், வாயே திறக்க மாட்டேன்'' இப்படி ஐம்பது வருஷத்துக்கு முன்னாடி நடந்த பழங்கதையை பேசியே பிராணனை எடுத்துட்டாங்க. எதற்கெடுத்தாலும் குற்றம் கொனஷ்டைதான். நானும் பார்த்தேன். நைஸா ஹோம்ல விட்டுட்டோம். அப்பா! இப்ப நிம்மதியா இருக்கேன். எப்படி என் ஐடியா?''

''ஐயோ பாவம்'' என்றாள் பார்வதி.

'' என்ன ஆன்ட்டி பாவம்? ஹோம் ஒண்ணும் சும்மா இல்லே. மாசம் மூவாயிரம் இல்ல கட்டறோம்.''

பார்வதி 'சுப்' என வாயடைத்துப் போனாள்.

வீடு வரும் வழியில் ''என்னதான் இருந்தாலும் பாவம் மாமியாரை எவ்வளவு கொடுமையா நினைக்கிறா இந்தப் பொண்ணு? ஹூம்'' என்று பெருமூச்சு விட்டாள் பார்வதி.

சுமதி உள்ளூர சிரித்துக் கொண்டே, ''உம்... காலம் அப்படியிருக்கு'' என்று கூறினாள்.

ஒரு வாரம் கழித்து, சுமதியின் இன்னொரு சிநேகிதி சத்யா கூப்பிட்டிருந்தாள். இருவரும் காலையில் பதினொரு மணிக்குச் சென்றனர். வீடு துடைத்து விட்டாற் போல பளிச்சென்று நேர்த்தியாய் இருந்தது. இரண்டு பேருக்கும் நல்ல பசி. பேசிக் கொண்டே இருந்தாள். சாப்பாடு பற்றிய பேச்சே இல்லை. ''சரி, போகலாமா சுமதி?'' என இழுத்தாள் பார்வதி.

''இதோ ஆன்ட்டி வர நேரம்தான் இருங்க'' என்றாள் சத்யா. ''யாரு ஆன்ட்டி?'' என்று பார்வதி கேட்டவுடன்...

''எல்லாம் என் மாமியார்தான்; அவங்களை ஆன்ட்டின்னுதான் கூப்பிடுவேன்.''

''இது என்னடா புது மாதிரியா இருக்கே?'' என்று புருவத்தை உயர்த்தினாள் பார்வதி.

''என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க? அவங்க எப்படி என் அம்மாவாக முடியும்? என்னைப் பெத்தவங்களா? வளர்த்தவங்களா? ஆயிரம் இருந்தாலும் அம்மாவாக யாராலயும் முடியாது. அம்மா அம்மாதான்'' என்று 'கடகட' என்று ஏதோ ஹாஸ்யத்தைச் சொன்ன மாதிரி சிரித்தாள் சத்யா.

'பட்' என்று யாரோ மண்டையில் அடித்த மாதிரி திடுக்கிட்டாள் பார்வதி.

''சுமதி, நாங்க ரொம்ப சமையலே செய்யறதில்லை. பிரட் சாண்ட்விச், நிறைய காய்கறி சாலட், பேல்பூரி, பழங்கள். டாக்டர்களும் ரைஸ் கூடாதுங்கறாங்களே. நீங்க என்ன சாப்பிடுறீங்க. இதோ ஒரு நொடியில கொண்டு வரேன்'' என்று எழுந்தாள்.

''உங்க மாமியார் என்ன சாப்பிடுவாங்க?'' என்று கேட்டாள் சுமதி.

''அவங்களுக்கும் இதேதான்! ஒரு ஆளுக்காக தனியா சமைக்க முடியுமா என்ன?'' கிண்டலாகக் கேட்டாள் சத்யா. கையில் இரண்டு கப்பில் சிறு ஜாமூன்களும், கைப்பிடி அளவு மிக்ஸரும் கொண்டு வந்து வைத்தாள். ''உம் சொல்லுங்க... வேற என்ன வேணும்?'' மிடுக்காகக் கேட்டாள்.

''எனக்குப் பசியே இல்லைம்மா இதுவே போறும்...'' என்று கூறிய பார்வதிக்கு எதையும் தொடக்கூடப் பிடிக்கவில்லை. சங்கடத்துடன் நெளிந்தவாறு உட்கார்ந்து விட்டுப் புறப்பட்டாள்.

''இது என்னடியம்மா அதிசயமா இருக்கு? சமையலே செய்யாம ஆடு மாடு மாதிரி சாலட் என்ன வேண்டிக் கிடக்கு? மாமியாரை ஆன்ட்டிங்கறது; ஹூம், காலம் ரொம்பவே கெட்டுப் போச்சு. இது எதுல போய் முடியுமோ?'' என புலம்பித் தீர்த்தாள். ''இப்படித்தான் அத்தைப் பாதிப் பேர் இருக்காங்க'' என்று சுமதி சமாதானம் கூறினாள்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து சுமதியின் அத்தைப் பெண் ரமா கூப்பிட்டிருந்தாள். பார்வதிக்கு அரை மனசுதான். சுமதி

கோடைக்காலத்தில் பலவித சரும நோய்களும் நம்மைத் தாக்காமல் இருக்க இலுப்பை இலையை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். இலுப்பை இலை எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

- ஆர். அபர்ணா, மைலாப்பூர்.



ஆஹா 50!

ப்ரிட்ஜ், வாஷிங்மெஷின், மிக்ஸி, டீவி ஆகியவற்றில் பிளக் ஒயர் நீளம் சிறியதாக இருப்பதால் ஒரே இடத்தில் வைத்துத்தான் பயன் படுத்த முடிகிறது. தவிர எக்ஸ்டென் ஷன் பெட்டி பயன்படுத்தும் பொழுது ஷாக் அபாயம் உள்ளது. அதனால் பிளக் ஒயர்களின் நீளம் கொஞ்சம் அதிகமாக இருந்தால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதைச் சம்பந்தப்பட்ட கம்பெனிகள் கவனித்தால் நல்லது.

- வி. சுரேஷ், ஓசூர்.



அடம்பிடித்ததால், வேண்டாவெறுப்பாகக் கூடவே போனாள்.

ஜீன்ஸ் பேண்ட்டும், டீ ஷர்ட்டுமாய் வாயெல்லாம் மலர, ''வாங்க'' என்று வரவேற்றாள், ரமா.

''என்ன சாப்பிடறீங்க கூல்டிரிங்க்ஸா, காபியா?''

''காப்பியே கொடும்மா'' என்றாள் பார்வதி.

காப்பியைக் கலந்து கொண்டு வரும் போதே ரமா, ''சுமதி, நாங்க யாருமே காப்பி சாப்பிடறதில்லை! என் மாமியாருக் குக் கூட காபியைக் கொடுக்கறதில்லை. கட் பண்ணியாச்சு. இன்னிக்கு நீங்க வந்திருக்கறதால காப்பி கலந்தேன்'' என்று வெற்றிச் சிரிப்புடன் காப்பியை நீட்டினாள்.

திகைத்துப் போன பார்வதிக்கு தம்ளரை வாங்கவே கை தயங்கியது.

''சுமதி, உன்கிட்ட சொல்ல மறந்துட்டேன். எனக்கு போனஸ் வந்ததுல, இதோ இந்த வளையலும், நெக்லஸூம் வாங்கினேன்...'' என்று காட்டினாள்.

''வெரிகுட். டிசைன் ரொம்ப நல்லாயிருக்கே. உங்க மாமியார் என்ன சொன்னாங்க?'' சுமதி கேட்டாள்.

''அவங்களுக்குக் காட்டவேயில்லை. நான் சம்பாதிக்கறேன். எனக்கு வேண்டியதை வாங்கிக்கறேன். அவங்களுக்கு எதுக்குக் காட்டணும்? டிரஸ், நகை விஷயத்தில் யாரு தலையிட்டாலும் எனக்குப் பிடிக்காது. எல்லாம் என் இஷ்டம்தான்'' என்று பெருமையுடன் கூறினாள்.

பார்வதிக்கு முகம் பேயறைந்தது போலாயிற்று. உட்காரவே இருப்புக் கொள்ளவில்லை. கன்னங்கரேலென்று வரட்டி மாதிரி இரண்டு தோசையும், கட்டிக் கட்டியாக ஒரு கேசரியும் கொடுத்தாள் ரமா. வாயில் வைக்க முடியாமல் விழுங்கி வைத்தாள் பார்வதி.

வீடு திரும்பும் போது பார்வதியால் பொறுக்க முடியவில்லை.

''அடியம்மா, இது என்ன பொண்ணு? ஒருத்தரையும் லட்சியம் செய்யாத படு கர்வமாய் இருக்கே! இதெல்லாம் குடித்தனம் பண்ணி குப்பைக் கொட்டி... கடவுளே! உலகம் எப்படியெல்லாம் மாறிக்கிட்டு வருது அடேயப்பா. எங்க காலமே வேற இப்ப ஹூம் ஒண்ணுமே சொல்லிக்க முடியலை...'' பொருமித் தீர்த்தாள்.

''அத்தை, காலம் இப்போ தலைகீழாவே மாறிடுச்சு! நாம தெரிஞ்சுகிட்டது ஒரு சின்ன ஸ்பூன் அளவு கூட இல்லை. தெரிந்து கொள்ளாதது செவ்வாய் கிரகத்தையே தாண்டிடுடுச்சு'' என்று அழுத்தமாய்க் கூறினாள்.

''அம்மா, சுமதி நீ சொக்கத் தங்கம். இப்படியே நல்ல மாதிரியா இருந்துட்டா எனக்குப் போதும்'' என்று நாத்தழுதழுக்க சுமதியை அணைத்துக் கொண்டாள் பார்வதி.

'உம்... அப்படி வாங்க வழிக்கு' என்று மனதுக்குள் சிரித்துக் கொண்ட சுமதி, ''அம்மா, நீங்களும் சொக்கத் தங்கம்தான்'' என்று மனமாரப் பாராட்டினாள்.



பால் குடித்த பல் தேவதை!

நான் சிறுமியாக இருந்தபோது, ''பால் பல் விழுந்தால் அதை உள்ளங்கையில் வைத்து மூடி வானத்துக்குத் தெரியாமல் கெட்டியாக மூடிக் கொண்டே போய், தோட்டத்தில் சிறு பள்ளம் தோண்டிப் புதைத்து விடு. வானம், அந்தப் பல்லைப் பார்த்து விட்டால் சிங்கப் பல்தான் முளைக்கும் உனக்கு'' என்று என் பாட்டி, ஏன் - எங்கள் ஊரில் அனைவருமே சொல்வார்கள். அதன்படியே நாங்களும் செய்திருக்கிறோம்.

சமீபத்தில் நான் அமெரிக்கா சென்றிருந்தேன். என் ஏழு வயது பேத்தி ஜனனியின் பால் பல் அவள் பள்ளியிலிருந்த போது விழுந்து விட்டது. அவளது ஆசிரியை பல் போன்ற வடிவத்திலேயே இருந்த மிக அழகிய பிளாஸ்டிக் டப்பி ஒன்றில் மிகப் பத்திரமாக வைத்து மூடி, ''உன் அம்மாவிடம் கொடுத்து விடு. ஜாக்கிரதை'' என்றெல்லாம் சொன்னதோடு நிற்காமல் வீட்டுக்கும் ஃபோன் செய்து, ''உங்கள் பெண்ணின் பால் பல் விழுந்து விட்டது. அதை அவள் பையில் வைத்திருக்கிறேன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்று சொன்னார்.



மாலையில் என் பேத்தி வீடு திரும்பிய பின்தான் வேடிக்கை ஆரம்பித்தது. பல் இருந்த பிளாஸ்டிக் டப்பியை பத்திரமாகத் தன் தலையணைக்கடியில் வைத்துக் கொண்டாள்.

அதன் பிறகு என் மாப்பிள்ளை அலுவலகத்திலிருந்து வந்தபின் இன்டர்நெட்டில் என்னென்னவோ 'சர்ச்' செய்தார். அந்த ஊர்க் குழந்தைகளின் நம்பிக்கை இதுதான்:

விழுந்து விட்ட பால் பல்லை அந்தச் சிறுமியின்/சிறுவனின் தலையணைக்கடியில் வைத்துவிட்டு அவர்கள் தூங்கி விட வேண்டும். நடு இரவில் யாரும் பார்க்காத போது பல் தேவதை வந்து அந்தப் பல்லை எடுத்துக் கொண்டுவிட்டு அதற்குப் பதில் ஏதேனும் பரிசுப் பொருள் அல்லது ஒரிரு டாலர் பணம் வைத்துவிட்டு ஒரு சர்டிஃபிகேட்டும் வைத்துப் போகும். அந்த சர்டிஃபிகேட்டில் குழந்தையின் பல் விழுந்த தேதி குறிக்கப்பட்டு பல் தேவதையின் படமும் இருக்கும். பல் போன்ற அமைப்பில் கிரீடம், பாவாடை உள்ள தேவதைதான் அது.



மறுநாள் காலையில் ஜனனி தலையணையைத் தூக்கிப் பார்த்துவிட்டு ஒரு முத்து மாலை, ஒரு டாலர் பணம், சர்டிபிகேட் இவற்றைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடிவந்து, ''பாட்டி, இங்கே பார், டூத் ஃபேரி எனக்கு எவ்வளவு கிப்ட்ஸ் கொடுத்திருக்கு?'' என்று மகிழ்ச்சியுடன் கண்களை அகல விரித்துக் குதித்தாள். ''வெரி நைஸ்'' என்று சொல்லி நானும் மகிழ்ந்தேன். இரவோடிரவாக அவளது அப்பா, கம்ப்யூட்டரில் போட்ட சர்டிஃபிகேட் அது! முத்து மாலையும், பணமும் என் பெண் வைத்தது.

முந்தைய நாள் இரவு இன்னொரு அமர்க்களமும் நடந்தது. வரப் போகும் பல் தேவதை, சாப்பிடுவதற்காக படுக்கையின் பக்கத்தில் ஒரு தம்ளர் பாலும், நான்கு பிஸ்கெட்டுகளையும் ஜனனி வைத்தாள். காலையில் காலியான தம்ளரையும், காணாமல் போன பிஸ்கெட்டையும் பார்த்தவுடன், ''ஹய்யா!'' நான் தேவதையை ஹோஸ்ட் பண்ணி விட்டேன்'' என்று பெருமையுடன் கூறிக் கொண்டாள். அந்தப் பாலைக் குடித்து காலி செய்த பல் தேவதை நான்தான் என்று தெரியாமல்!

- சுந்தராம்பாள் சுந்தரம்,
சென்னை - 37.

அயல்நாட்டு அனுபவம்:



அம்மாடியோவ்!

என் அத்தை மகள் சாந்தி, கனடாவில் வசிக்கிறாள். அவள் அண்மையில் என்னிடம் தெரிவித்த விஷயம், என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது.

சாந்திக்கு ஒருநாள் திடீரென்று ஃபோன் வந்தது. பேசியவர் சாந்தியின் மகள் நிகேதனாவின் வகுப்பு ஆசிரியை. ''உடனே பள்ளிக்கூடத்துக்கு வாருங்கள்'' என்று ஆசிரியை சொல்ல, படபடத்து ஓடினாள் சாந்தி. ''உங்கள் மகள் தலையில் பேன் இருப்பதைக் கவனித்தேன். உடனே உங்கள் மகளை அழைத்துக் கொண்டு போங்க; தலையிலிருந்து ஈறு மற்றும் பேன்களை முற்றிலுமாய் அகற்றிய பிறகு, பள்ளிக்கு அனுப்பி வையுங்க'' என்று கறாராகச் சொல்லி விட்டார் வகுப்பு ஆசிரியை. கூடவே சிகை அலங்கார ஆலோசகரின் டெலிஃபோன் எண்ணைக் கொடுத்தார்.



* சாந்தி, குடும்பத்துடன்...

சரியாக இரவு ஒன்பது மணிக்கு ஓர் இளம் அமெரிக்கப் பெண் காரில் வந்திறங்கினார். கையில் கிளவுஸ் மாட்டிக்கொண்டு நிகேதனாவின் தலைமுடியை விரித்துப் போட்டு, ஒருசில உபகரணங்களை தலையில் பொருத்தினார். ஒவ்வொரு முடியாகப் பிரித்தெடுத்து என்னவோ செய்ய ஆரம்பித்தார். மூன்று மணி நேரம் போராடி ஈறு, பேன்களை அகற்றினார். கையோடு, ''பேன்கள் முற்றிலுமாக அகற்றப்பட்டு விட்டன'' என்று ஒரு சர்டிபிகேட்டையும் நீட்டினார். ''கவலைப்படாதே! உன்னை, உன் டீச்சர் வகுப்பில் இனி அனுமதிப்பார்'' என்று சொல்லிப் புன்சிரிப்பை உதிர்த்துவிட்டு, அடுத்து தனது பில்லை நீட்டினார்!

மயங்கி விழாத குறை! கட்டணம் எவ்வளவு தெரியுமா? சுமார் எட்டாயிரம் ரூபாய்!

- எம். பாரதி, தி. நகர்.

உப்பு சமையலுக்கு மட்டும்தானா?



காலில் முள் குத்தி ரத்தம் கசிந்தால் சுட்ட உப்பினால் (உப்பை ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி தவா வின் மேல் வைத்து சூடேற்றி) ஒத்தடம் கொடுக்கவும். உடனே வலி குறையும்.

தொண்டை வலி, கமறல் இருக்கிறதா? உப்பு நீரை 'களகள' என்று தொண்டை வரை இறக்கிக் கொப்பளியுங்கள். தொண்டை சரளமாகி விடும்.

துணியில் கறையா? உப்புத் தூளைக் கொண்டு அந்த இடத்தில் தேயுங்கள். கறை மறைந்ததும் சோப்பு நீரால் கசக்கி விடுங்கள். பளிச்!

பூந்தொட்டியிலே வைக்கும் மலர்கள் வாடாது புதுப்பொலிவோடு இருக்க வேண்டுமா? ஜாடிக்குள் ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டு வையுங்கள்.

செப்புப் பாத்திரத்தில் ஏறிய களிம்பு போகணுமா? ஒரு துண்டு எலுமிச்சம் பழத்தில் உப்பைத் தொட்டுத் தேய்க்க வேண்டும்.

அடுப்பில் வைக்கும் பாத்திரத்தில் அதிகமாகக் கரி பிடித்திருந்தால் தண்ணீரில்

தனியாவை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி தேவையான அளவு நீர் விட்டு நன்கு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, பால், சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தினால் நாவறட்சி நீங்கும். டீக்குப் பதிலாக இப் பானத்தை அருந்துவதால் உடல் உஷ்ணமும் தணியும். தாகத்திற்கு சூப்பர் பானம் இது.

- ஆர். அபர்ணா, மைலாப்பூர்.



உப்பைக் கரைத்து, அதில் அந்தப் பாத்திரத்தை ஓர் இரவு முழுவதும் வைத்திருந்தால் கரிக் கறை போய்விடும்.

✿ நீண்ட பிரயாணத்திற்குப் பிறகு உடம்பு களைப்பாக இருக்கிறதா? வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் சிறிது உப்பைப் போட்டு கால்களை அதில் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

✿ தூள் உப்பை சிறு மூட்டையாகக் கட்டி அரிசிப் பாத்திரத்தில் போட்டால் அரிசியில் புழு, பூச்சி சேராது.

✿ மண்ணெண்ணெய் விளக்கு உபயோகிப்பவர்கள் மண்ணெண்ணெயில் கொஞ்சம் உப்பு போட்டு வைத்தால் எண்ணெய் குறைவாகச் செலவாகும். விளக்கும் பிரகாசமாக எரியும்.

✿ சின்னக் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டும் போது தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பும், டெட்டாலும் கலந்து கொண்டால் குழந்தைகளுக்குச் சரும நோய்கள் வராது.

✿ அழுக்கு கர்ச்சீப்புகள், ரிப்பன்கள் ஆகியவற்றை உப்புத் தண்ணீரில் தோய்த்தால் 'பளிச்' என்று ஆகும்.

✿ வீட்டிலுள்ள ஃபர்னிச்சர் அழுக்காகி விட்டால் இரண்டு எலுமிச்சைப் பழங்களைப் பிழிந்து சாறெடுத்துக் கொண்டு அதில் கொஞ்சம் உப்பைக் கலந்து துடைத்தால் பளபளப்பாகி விடும்.

✿ சமையலுக்கு உபயோகித்தது போக மீதியுள்ள தேங்காய் மூடி, எலுமிச்சம் பழ மூடிகளின் மீது உப்பைத் தடவி வைத்தால் 2, 3 நாட்களுக்கு வாடாமலும், கெடாமலும் இருக்கும்.

எங்கே போறீங்க? உப்பு வாங்கவா?

- எஸ். நிரஞ்சனி, போரூர்.



ஜவ்வரிசி வடாம் போடும் போது ஜவ்வரிசியுடன் சிறிது கசகசா (500 ஜவ்வரிசிக்கு 50 கிராம் கசகசா) சேர்த்து வேகவிட்டு உப்பு, எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து காயவைத்து பொரித்துப் பாருங்கள். உங்கள் குழந்தைகள் 'லேஸ்' பக்கம் போகவே மாட்டார்கள். அத்தனை கரகரப்பு ருசி.

- சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.



அடுக்கி வைத்த அழகுச் சிற்பம்





1. நெருப்பில் சுட்டால் அழிய மாட்டான்;
நீரில் முக்கினால் அழிந்து போவான்.
அவன் யார்?

2. ஒருவருக்கொருவர் ஓடிப்பிடித்து விளையாடுவார்கள்.
இடையிடையே குரலும் எழுப்புவார்கள்.
என்றாலும் மக்கள் அவர்களை வெறுக்கமாட்டார்கள்
அவர்கள் யார்?

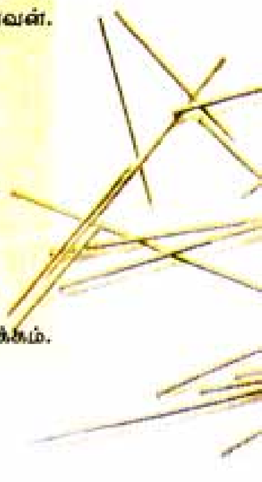


3. தொப்பித்தலையன் இவன்
இவன் மேல் தெரியாமல் பட்டால் கூடச்
சுருக்கென குத்தி விடுவான். யார் இவன்?

4. திறக்கும், மூடும் என்றாலும் இக் கதவுகளோ
சப்தம் செய்யாதவை. அவை எவை?

5. அழைக்காமல் வருவர்;
ஆணையிடாமல் செல்வர். இவர்கள் யார்?

6. பாதாளத்தில் பிறந்தவன், பம்பரத்தில் சுழன்றவன்
இளம் வெயிலில் காய்ந்தவன், எல்லார் வீட்டிலும் இருப்பவன்.
அவன் யார்?



7. அடுக்கி வைத்த அழகுச் சிற்பங்கள்
நாள் பட்டால் மெள்ள மெள்ளச் சரியுது.
அது என்ன?

8. மின்னல் வேக வெளிச்சம் தரும்.
மின்னியதைச் சேமிக்கும். கறுப்புப் பெட்டி இது.
அது எது?

- சுபஸ்ரீ பரத்வாஜ், வளசரவாக்கம்.

விடைகள் : 1. சுண்ணாம்பு, 2. கடிகார முட்கள்,
3. குண்டூசி, 4. கண் இமைகள், 5. சூரியன்-சந்திரன்,
6. மண்பானை, 7. பற்கள், 8. காமிரா.

★ திருநள்ளாறு - சனி பரிகார ஸ்தலம்



சனி பகவான்

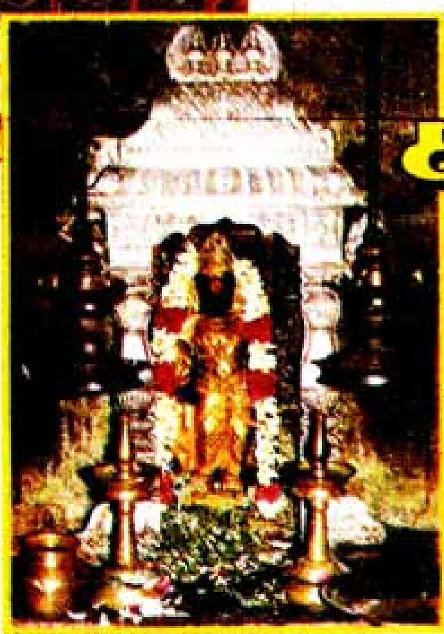
கருநிறக் காகம் ஏறி
காசினி தன்னைக் காக்கும்
மாபெரும் கிரகமான
ஒப்பற்ற சனியே! உந்தன்
அருள் கேட்டு வணங்குகின்றேன்!
ஆதரித்தெம்மைக் காப்பாய்!

ஏழரைச் சனியாய் வந்தும்
எட்டினில் இடம் பிடித்தும்
கோளாறு நான்கில் தந்தும்
கொண்டதோர் கண்டகத்தில்
ஏழினில் நின்ற போதும்
இன்னல்கள் தளரா வண்ணம்
ஞாலத்தில் எம்மைக் காக்க
நம்பியே தொழுகின்றேன் நான்!

பன்னிரு ராசி கட்டும்
பாரினில் நன்மை கிட்ட
எண்ணிய எண்ணம் எல்லாம்
ஈடேறும் வழிகள் காட்ட,
எண்ணெயில் குளிக்கும் நல்ல
ஈசனே உனைத் துதித்தேன்!
புண்ணியம் எனக்குத் தந்தே
புகழ் கூட்ட வேண்டும் நீயே!

கறுப்பினில் ஆடை ஏற்றாய்!
காகத்தில் ஏறி அமர்ந்தாய்
இரும்பினை உலோகமாக்கி





★ ஸ்ரீ சனிபகவான்

என்தனில் பிரியம் வைத்தாய்
அரும்பினில் நீல வண்ணம்
அணிவித்தால் மகிழ்ச்சி கொள்வாய்
பெரும் பொருள் வழங்கும் ஈசா
பேரருள் தருக நீயே!

சனியெனும் கிழமை கொண்டாய்!
சங்கடம் விலக வைப்பாய்!
அணிதிகழ் அனுஷம், பூசம்,
ஆன்றதோர் உத்திரட்டாதி,
இனிதே உன் விண்மீனாகும்
எழில் நீலா மனைவி யாவாள்
பணியாக உனக்கு ஆண்டு
பத்தொன்போ தென்று சொல்வார்

குளிகனை மகனாய் பெற்றாய்
குறைகளை அகல வைப்பாய்
எழிலான சூரியனை உன்
விழிபார்த்து பிடித்துக் கொள்வாய்
விநாயகர், அனுமன் தன்னை
தொழுதாலோ விலகிச் செல்வாய்!
தயாளனே... அருளைத் தாராய்!

அன்ன தானத்தின் மீது
அளவிலா பிரியம் வைத்த
மன்னனே! சனியே! உன்னை
மனதாரப் போற்றுகின்றோம்!
உன்னையே சரணடைந்தோம்

கவசம்!

உயர்வெலாம் எமக்குத் தந்தே
மன்னர் போல் வாழ்வதற்கே
மணியான வழிவகுப்பாய்!

மந்தனாம் காரி நீலா
மணியான மகர வாசா
தந்ததோர் கவசம் கேட்டே
சனியென்னும் எங்கள் ஈசா
வந்திடும் துயரம் நீக்கு!
வாழ்வினை வசந்தம் ஆக்கு!
எந்நாள் வந்த போதும்
இனிய நாள் ஆகமாற்று!

- ராதா ஸ்ரீநிவாசன், பம்மல்.

நூதனக் கலை!

பட்டு.ஜி.

ஒவ்வொருவருக்கும் பிரார்த்தனை செய்ய ஒரு கோரிக்கை இருக்கும். மகேஷுக்கும் இருந் தது.

''கடவுளே, ரிமோட்டும் கையுமாக, எட்டு மணி நேரத்துக்கும் அதிகமாக டீ.வி. முன் செலவழிக்கும் என் மனைவிக்குக் கொஞ்சம் புத்தி கொடு'' என்று மாலாவின் காதுபடவே வேண்டிக் கொண்டான்.

''என்ன பெரிய்ய எட்டு மணி நேரம்...? காலையில் பதினொன்று முதல் மூன்று மணி வரை பார்க்கிறேன்'' என்றாள்.

''சாயங்கால செஷனை மறந்துட்டியே'' என்றான் கிண்டலாக.

''சொல்ல மாட்டீங்க? சாயங்காலம் டிபன் செஞ்சு, இரவு சமையலையும் செய்துவிட்டு, குழந்தைகளின் படிப்பையும் முடிச்சுட்டு, இரவு எட்டிலிருந்து பத்தரை, பதினொன்று வரை டீ.வி. பார்ப்பது ஒரு குற்றமா? இதனால் யார் வேலை கெட்டது, பெரிசா குற்றம் சொல்ல வந்துட்டீங்க!'' என்று சண்டைக்கு ஆயத்தமானாள் மாலா.

''வீட்டில், இதைத் தவிர எவ்வளவோ வேலை இருக்கு. வீட்டைச் சுத்தமாக்குறது, மார்க்கெட் போகிறது...'' என்றான் மகேஷ்.

''எல்லாப் பெண்களும், வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்கிறாங்க. நான் மட்டும் ரிமோட்டும், கையுமாக இருக்கேன். அப்படித்தானே?'' என்று கோபமாகக் கேட்டாள் மாலா.

''கொஞ்சம் டீ.வி. பார்ப்பதைக் குறைச்சுக்கிட்டா, கண்களும் கெடாது...'' என்றவனைக் குறுக்கிட்டு,

''நானும் இந்த ரிமோட்டை வைச்சுக்கிட்டே சம்பாதிச்சுக் காட்டறேன். எனக்கு ஒரு நாலாயிரம் ரூபாய்க் கொடுங்க'' என்றாள் மாலா.

''ஏன், ரிமோட் பிஸினஸ் செய்யப் போறியா?''

''உங்களுக்கென்ன, எனக்கு பணம் வேணும்னா வேணும்'' என்றாள் பிடிவாதமாக.

''தருகிறேன். அதற்கு மேல், நாலு காசு சம்பாதிக்க முடியவில்லை என்றால், டீ.வி. பார்க்கும் நேரத்தை, கணிசமாகக் குறைச்சுக்கணும். என்ன?''

''சேலஞ்ச்!'' என்று கட்டை விரலை உயர்த்தினாள் மாலா. 'அப்படியே குஷ்பூவுக்கு எதிரே நின்னு 'ஜாக்பாட்டில்' சவால் விடற மாதிரி நினைப்பு' என்று எண்ணிக் கொண்டான் மகேஷ்.

மறுநாள் முதல் வேலையாக, 'மைலாப்பூர் டைம்ஸ்' 'அடையார் டைம்ஸ்' போன்ற உள்ளூர்ப் பத்திரிகைகளில் கீழ்க்கண்ட விளம்பரத்தை, ஞாயிறு அன்று வருமாறு கொடுத்தாள்.

'டீ.வி.யில் வரும், எல்லா சேனல்களிலும் ஒளிபரப்பாகும் எல்லா சீரியல்களையும், ஒரே சமயத்தில் கண்டுகளிக்கும், 'நூதனக் கலை' கற்றுத் தரப்படும். ஒரே நாளில், இரண்டு மணி நேர வகுப்பில், தேர்ச்சி அடையலாம். கட்டணம் ரூபாய் இருநூறு மட்டுமே. காலை ஒன்பது மணியிலிருந்து வகுப்புகள் ஆரம்பம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய டெலிஃபோன் எண்...'



"நானும் இந்த ரிமோட்டை வைச்சுக்கிட்டே சம்பாதிச்சுக் காட்டறேன்! சேலஞ்ஜ்!"

அடுத்த வேலையாக, ஆறு பிளாஸ்டிக் சேர்கள், மாலையில் வீட்டில் வந்து இறங்கின.

''வரும் நபரின் எண்ணிக்கையைப் பார்த்து விட்டு, இரண்டு இரண்டு சேர்களாக, வாங்கியிருக்கலாமே, மாலா'' என்று கேட்டான் மகேஷ்.

''எல்லாம், ஒரே கலர், மாடலில் வேண்டும். அதனால்தான், செட்டாக வாங்கி விட்டேன்'' என்றாள் மாலா.

ஞாயிறு அன்று, விளம்பரத்தின் எதிரொலியாக சிணுங்கிய ஃபோன்

ஆரம் 50!



தேவையில்லாத முடிகளை அகற்ற...

4 எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறு, ஒரு கப் சர்க்கரை இரண்டையும் ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்து, மிதமான தீயில் கலக்கிக் கொண்டே இருக்கவும். கோல்டு பிரவுன் நிறத்திற்கு மாறி கம்பிப் பதத்திற்கு வரும்போது எடுத்து ஆறவைத்து ஒரு ஸ்பூன் கிளிசரின் சேர்த்து பாட்டிலில் ஊற்றி உபயோகிக்கலாம். [பதம் சரியாக இருக்கிறதா என்பதை அறிய ஒரு சொட்டு கலவையை நீருள்ள பாத்திரத்தில் விட்டால் கரையாமல் நிற்கும்.] இந்த வேக்ஸை கைகளில் முடி எந்தப் பக்கமாக இருக்கிறதோ அதே பக்கமாக மெல்லியதாக தடவி அதன் மேல் பருத்தித் துணியை வைத்து மெதுவாய் தேய்த்து எதிர்ப்பக்கமாக இழுத்தால் தேவையில்லாத முடிகள் ஒட்டிக் கொண்டு போய்விடும்.

- கீதா மூர்த்தி, ஒசூர்.

சிணுங்கிய வண்ணமே இருந்தது.

''இதற்கு, இத்தனை ஃபோன் கால்களா?'' என்று வியந்து போனான் மகேஷ்.

திங்களன்று 'என்னது, அது 'நூதனக் கலை?' என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆவலில் அலுவலகத்திற்கு விடுமுறை போட்டான் மகேஷ்.

''நல்லவேளை லீவு போட்டீங்க. முதல் நாள், கொஞ்சம் 'ரஷ்' இருக்கும். இந்தாங்க நோட் புக். இதில் 'பாட்ச்' நம்பர், பெயர், தேதி, பண வரவு எல்லாம் எழுதிக்குங்க. 9:00 முதல் 11:00 வரை முதல் பாட்ச். 11:30 லிருந்து, 1:00 மணி வரை, இரண்டாவது பாட்ச். இரண்டு மணியிலிருந்து, நான்கு மணி வரை கடைசி பாட்ச். ஒரு பாட்ச்சுக்கு ஐந்து பேர். ஸோ ஒரு நாளைக்கு, ஆயிரம் முதல் மூவாயிரம் ரூபாய் வரை நிச்சயம்'' என்று சந்தோஷம் பொங்கக் கூறினாள் மாலா.

ஒன்பது மணிக்கு கரெக்டாக, வகுப்புத் தொடங்கியது. பரஸ்பர அறிமுகத்திற்குப் பிறகு, ரிமோட்டை கையில் எடுத்துக் கொண்டாள் மாலா.

''ஒவ்வொரு சீரியலும், அரை மணி நேரம் ஓடுகிறது. அந்த அரை மணி நேரத்தில், ஒரே சீரியலைப் பார்ப்பதை விட, மூன்று அல்லது நான்கு பார்க்கக்கூடிய நூதனக் கலையைத்தான் நான் உங்களுக்குக் கற்றுத் தரப் போகிறேன்.''

''முதலில், இந்தச் சேனலை 'ஆன்' செய்கிறேன். இதில் இந்தப் பெண், அந்த ஆணை, கன்னத்தில் அறைந்து விடுகிறாள். சுற்றி இருப்பவர்கள், என்ன செய்கிறார்கள்? தாமரை, நீங்கள் சொல்லுங்க'' என்றாள் மாலா.

''எல்லோரும், திகைத்துப் போய், நிற்கிறார்கள் மேடம்'' என்றாள் தாமரை.

''யாரெல்லாம் சுற்றி நிற்கிறார்கள்? மிஸ்டர் நெல்சன்?''

''பையனின், அப்பா, அம்மா, அத்தை, அக்கா, அவர் கணவர்'' என்றார் நெல்சன்.

''ஸோ, ஒவ்வொருடைய ரியாக்ஷ

ஆங்கிலம் கற்க இதுபோதும்!

இவ்வளவுதான் ஆங்கிலம்!

தமிழ் விளக்கத்துடன் கூடிய
மூன்று நூல்கள் அடங்கிய ஒரே புத்தகம்!

ஆக்கியோர் :
பேராசிரியர் ஜெ. ஸ்ரீசந்திரன் & வத்சலன்

விலை ரூ.195
சலுகை விலை
ரூ.150 மட்டுமே!

ஆங்கிலம் தெரியாததால் வேலையை 'கோட்டை விட்ட' மாணவ, மாணவியர்

கோவை, மே 5-

கோவை பாரதியார் பல்கலையில், இரண்டு நாட்கள் நடந்த வேலைவாய்ப்பு திருவிழாவில், எட்டு பேர் மட்டுமே வேலை வாய்ப்பு பெற்றனர். பெரும்பாலான மாணவ, மாணவியர், அடிப்படை ஆங்கிலத்தில் கூட, கோட்டை விட்டதால், வேலைவாய்ப்பை இழந்தனர்.

பாரதியார் பல்கலை மாணவர் நலன் மற்றும் வேலை வழி காட்டித்துறை, பெங்களூரைச் சேர்ந்த 'சீமென்ஸ்' நிறுவனம் இணைந்து இரண்டு நாட்கள் வேலைவாய்ப்பு திருவிழா நடத்தின. இதில், நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட மாணவ, மாணவியர் பங்கேற்றனர். இவர்களுக்கு எழுத்து தேர்வு நடத்தப்பட்டதில், 34 பேர் மட்டுமே தேர்வு பெற்றனர். தொடர்ந்து, ஆங்கில பேச்சுத்திறன் தேர்வு நடத்தப்பட்டதில், வெறும் எட்டு பேர் மட்டுமே தேர்வாகினர்.

இன்னும் ஒரு வாரத்துக்குள் தேர்வு பெற்ற எட்டு பேரும், 'சீ மென்ஸ்' நிறுவனத்தில் பணியில் சேர வேண்டும். இவர்களுக்கு பயிற்சியின்போது மாதம் ரூ.10 ஆயிரம், பின், மாதம் ரூ.15 ஆயிரம் வரை சம்பளம் வழங்கப்படும்.

வேலைவாய்ப்பு திருவிழாவில் பங்கேற்ற மற்ற மாணவ, மாணவியர், அடிப்படை ஆங்கில இலக்கணம் கூட தெரியாமல் பேசியதாலும், பிழையாக ஆங்கிலம் எழுதியதாலும் தேர்ச்சி பெற முடியவில்லை.

பல்கலை மாணவர் நலன் மற்றும் வேலை வழி காட்டித்துறை இயக்குநர் ஜெயக்குமார் கூறுகையில், "மாணவர்களுக்கு பாடம் பற்றிய அறிவு சிறப்பாக இருந்தாலும், அடிப்படை ஆங்கில அறிவு இல்லை. இதை மாணவர்கள் வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். இல்லையெனில், பன்னாட்டு நிறுவனங்கள் நடத்தும் வேலை வாய்ப்பு தேர்வாளவில் தேர்ச்சி பெற முடியாது. இம்மாணவர்களுக்கு ஆங்கில திருத்த கல்வி மிகவும் அவசியம்," என்றார்.

தினமலர் செய்தி மே 5, 2007

① ஆங்கிலம் கற்க அடிப்படைச் சொற்கள் :

இந்நூலில் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான 4000 சொற்கள் தமிழ் அர்த்தத்துடனும் - உச்சரிப்புடனும் தரப்பட்டுள்ளன. அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இவ்வளவு சொற்கள் தெரிந்தால் போதும்.

② ஆங்கில இலக்கணம் :

சொற்களைக் கொண்டு வாக்கியம் அமைப்பது எப்படி - எந்தெந்தச் சொற்கள் எங்கெங்கே எப்படி எப்படி அமைய வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறது இந்த இலக்கண நூல். நாம் பேசுவதும், எழுதுவதும் சரிதான் என்ற நம்பிக்கையைத் தருவது, இலக்கணம் தான்!

③ முக்கிய வாக்கிய அமைப்பு :

ஆங்கில நூல்களிலும் ஆங்கில செய்தித்தாள்களிலும் காணப்படும் லட்சக்கணக்கான வாக்கியங்கள் அனைத்தும் இந்நூலில் காணும் 22 வகையான வாக்கியங்களின் அடிப்படையிலேயே அமைந்து இருக்கும். பக்தரின் பாராயண நூல்போல் இதனை உணர்ந்து கவனமாகப் படிக்கவும். ஆங்கில மொழியின் உயிர்நாடி இந்தப்பகுதியே!

நேரில் பெற :

- சென்னை : வர்த்தமானன் ✆ : 93806 30191 / 93806 30192
- கோவை : விஜயா பதிப்பகம் ✆ : 2382614 / 2394614
- சேலம் : சந்திரா ✆ : 2265635
- திருச்சி : திருச்சி புக் ஹவுஸ் ✆ : 2764198 / 2766815
- மதுரை : செல்வி ✆ : 4380169 / 2343510
- நெல்லை : அருள் நந்தி சிவம் ✆ : 2339692 / 2338443
- திருவண்ணாமலை : ஸ்ரீ அருணா வரதன் ✆ : 250272 / 250431
- காஞ்சிபுரம் : குரு ✆ : 27260256
- விழுப்புரம் : சீதா ✆ : 225183 / 9865754879
- புதுக்கோட்டை : எஸ்.பி.எம். ✆ : 230035 / 9443531950
- தஞ்சாவூர் : அன்னம் ✆ : 279288 / 9443159371
- தருமபுரி : சதீஷ் ✆ : 268112
- திண்டுக்கல் : சக்தி ✆ : 2426069
- பாண்டி : சித்ரா ✆ : 2337309 / 2335133
- கரூர் : ஸ்ரீவாணி ✆ : 264291 / 9443941210
- ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர் : ஈஸ்வரி ✆ : 265149 / 9994274941
- பெங்களூரு : வசந்தி ✆ : 26637924 / 9845272095

தபாலில் பெற : கடிதம் எழுதுக அல்லது 65 66 67 27 என்னில் தொடர்புகொண்டு முழுமுகவரியை தெரிவித்தால் போதும். நூலினை வி.பி.பி.யில் அனுப்புகிறோம். சலுகை விலை ரூ. 150 உடன் தபால் மற்றும் கட்டுச் செலவு ரூ. 20 சேர்த்து ரூ. 170 மட்டும் தபால்காரரிடம் கொடுத்துப் பெறலாம்.

வர்த்தமானன் பதிப்பகம்
21, இராமகிருஷ்ணா தெரு,
தியாகராய நகர், சென்னை -17.
(வடக்கு உஸ்மான் சாலை விவேக் அண்ட் கோ அருகில்;
Kences Towers பக்கத்தில்)

இச்சலுகை 20.7.2007 வரை

னையும், காட்டி முடிப்பதற்குள் இரண்டு விளம்பர இடைவெளிகள் வந்துவிடும். ஆகவே...''

''ஆனால், அதே நேரத்தில், மற்ற சேனல்களிலும் கமர்ஷியல் பிரேக்காக இருக்குமே'' என்றார் பாண்டியன்.

''அதனால்தான் க்ளோஸப்பில், ஒன்றிரண்டு முகங்களைக் காட்டியவுடன், வேறு சேனலுக்கு மாறுகிறோம்'' என்றாள் மாலா.

''அடுத்த சானலில் வரும், இந்தச் சம்பவத்தைப் பாருங்கள். இந்தப் பெண்ணின் கர்ப்பத்தைக் கலைப்பதற்காக கதாநாயகனின், சின்னம்மா மருந்தை எடுத்துக் கொண்டு, சமையலறையில் நுழைகிறாள்...''

''புரிந்து விட்டது, மேடம். 'திருதிரு' என்று விழித்துக் கொண்டு, வியர்வையைப் புடைவைத்தலைப்பால் துடைத்தவாறு, கைநடுங்க கியாஸை ஏற்றுவார்கள்'' என்றாள் ஹெலன் புஷ்பம்.

'''குட்! கண்டிப்பாக, இந்தப் பாலை, கதாநாயகி குடிப்பதற்குள் ஒரு ஃபோன் காலோ, காலிங்பெல்லோ அடிக்கும்; அதனால் நாம் இன்னொரு

வெந்தயம், கசகசா, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து அரைத்ததை, புளித்தத் தயிரில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்துக் கொண்டால் தலை அழுக்கு போவதுடன் முடியும் உதிராது. குளிர்ச்சியும் கூட.

- ராஜம் வெங்கட்ராமன்,
ஸ்ரீரங்கம்.



ஆஹா 50!

சீரியலுக்குப் போகலாம்'' என்றாள் மாலா.

''இந்த சீரியலில் வரும், இந்தக் காட்சியைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீங்க சீமா?'' என்று வினவினாள்.

''நான் இந்த சீரியலைப் பார்ப்பதில்லை மேடம்'' என்றாள் சீமா.

''ஓ! ஆனால் பல தடவை, அடுத்த 'சீன்', 'டயலாக்' முதற்கொண்டு சொல்வீங்களே நீங்கதான் டைரக்ட் செய்த மாதிரி'' என்று புன்முறுவலுடன் கூறினாள் மாலா.

சீமாவுக்கு உச்சிகுளிர்ந்து விட்டது. வாயெல்லாம் பல்!

''கெட்டவர் போல் தோற்றமுடையவர், கோபமாக இருக்கிறார். மிகத் தரக்குறைவான வார்த்தைகளைப் பிரயோகித்து, பழிவாங்குவதாகக் கூறுவார்.''

''ஸோ, இந்தத் தரக்குறைவான வார்த்தைகளைத் தவிர்க்க, மறுபடியும் ரிமோட்டை உபயோகிக்கணும்.''

''நீங்க சொல்கிற மாதிரி, 'சட் சட்'னு சானலை மாற்ற மனசு வரலையே! என்ன ஆகிவிடுமோ என்று அஞ்ஞானமாக இருக்கே?'' என்றாள் குணசுந்தரி பரிதாபமாக!

''முதலில் அஞ்ஞானத்தைக் குறைச்சுக்கணும். எவ்வளவோ கஷ்டப்பட்டு, நிறைய சீரியல்கள் எடுக்கிறாங்க. அவங்களோட படைப்புகள்ல, ஒருசிலவற்றைப் பார்ப்பதை விட, பலவற்றைப் பார்ப்பதன் மூலம், அவங்களும் ஊக்கம் பெறுவாங்க. நமக்கும் பொழுது போகும். அதை வலியுறுத்தத்தான் இந்த கிளாஸே! நாம்ப டீ.வி. பார்க்கும் நேரமும், கணிசமாகக் குறையும். அருமையான இந்தக் கலையைக் கற்றுக் கொண்ட உங்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றி'' என்று புன்சிரிப்போடு முடித்தாள் மாலா!

மிகவும் உபயோகமான கலையைக் கற்றுக் கொண்ட நிறைவில், முதல் 'பேட்ச்' வெளியேற, அடுத்த 'பேட்ச்' உள்ளே வந்தது. ●

ஆஹா 50!



வெண்டைக்காய்களின் காம்புகளையும், தலைப்பாகத்தையும் நறுக்கிவிட்டு வைத்தால் மறுநாள் சமைப்பதற்குள் முற்றிப் போகாமல் இருக்கும்.

- என். தஞ்சியம்மாள் நடராஜன், வாணியம்பாடி.

சுளுக்கா... தசைப் பிடிப்பா?

அகல் விளக்கில் ஒரு திரியைப் போட்டு அதில், மெழுகுவர்த்தியைப் பொருத்தி வைத்தால் உருகிய மெழுகு அந்த விளக்கில் விழும். இன்னொரு விளக்கு தயார். உருகிய மெழுகும் வீணாகாது.

- ரி. ஜானகி, பாளையங்கோட்டை.

பூஜையறையைத் துடைத்துவிட்டு சிறிது பச்சைக் கற்பூரத்தையும், ஏலக்காயையும் பொடி செய்து சிறிது தண்ணீர் போட்டுத் தரையில் தேய்த்து விட்டால் பூஜை அறையில் தெய்வீக மணம் கமழும்.

- இரா. பாலகிருஷ்ணன், வரக்கால்பட்டு.

காலையும் மாலையும் எலுமிச்சம் பழம் அளவு வெண்ணெய்யை எடுத்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு ஸ்பூனால் கலக்கி, சூட்டோடு ருசித்தால், தொண்டைப்புண், கொடிய இருமல் குணமாகும்.

- ப. சந்திர ஜோதி, திருச்சி - 21.

சில துளி நல்லெண்ணெயோடு அதே அளவு நீர்த்துளிகளைச் சேர்த்துக் குழைத்தால் வெண்மையாகப் பசை போல் நுரைக்கும். முகத்தில் சுருக்கம் உள்ளவர்கள் இதனைத் தேய்த்து வந்தால் சுருக்கம் நீங்கி பளபளக்கும்.

- ஏ. ஹேமா, ஈரோடு - 2.



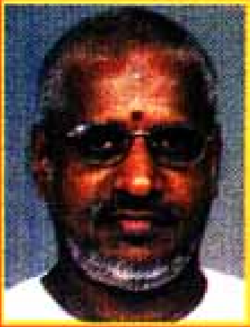
சுளுக்கோ, தசைப்பிடிப்போ ஏற்பட்டால் பழைய புளி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றைக் கொதிக்க வைத்து பேஸ்ட் ஆக்கிக் கொள்ளவும். சுளுக்கு உள்ள இடத்தில் கை பொறுக்கும் சூட்டில் தடவினால் சுளுக்கு நிவர்த்தியாகும்.

- எஸ். ஜெயலெஷ்மி, கும்பகோணம்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

பிறந்த தேதி பலன்கள்

ஜூலை 2007





டாக்டர் மகாதன் ஷேகர் ராஜா

1

1, 10, 19, 28 தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... இந்த மாதம் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சிதரக்கூடிய மாதமாக அமையும். 1-ம் எண்ணில் பிறந்தவர்கள் அனைவரும் ஏதோ ஒரு வகையில் ஆகர்ஷண சக்தி கொண்டவர்களாகக் காணப்படுவார்கள். அதனால் உங்கள் வாக்குக்கு ஒரு வசீகரம் இயல்பாகவே அமைந்திருக்கும். அதன் காரணமாக உங்கள் வாழ்க்கையும் சீர்மிகுந்ததாக இருக்கும்.

இந்த ஜூலை மாதம், பெண்களுக்குத் திடீர் நன்மைகள் கிடைக்கும். மாணவர்களுக்கு விரும்பிய பாடம் கிடைக்கும். அரசாங்க உத்தியோகத்தில், நீண்ட நாட்களாக எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த பணி உயர்வு கிடைக்கும்.

1-ம் எண்காரர்கள் எப்போதும் வசதியாக வாழ ஆசைப்படுவார்கள். அதற்கேற்ற உழைப்பும், முயற்சியும் இம்மாதம் கைகூடும். வாழ்க்கைத் துணையின் உடல்நலம் சீராகும். போட்டி, பொறாமை எல்லாம் விலகும். வங்கிகளில் முதலீடு செய்விங்க. உறவினர் வருகையால் உற்சாகம் அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : திருமணம் தள்ளிப் போய்க் கொண்டேயிருக்கும் பெண்கள், அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று எலுமிச்சம்பழம் தீபத்தை 48 நாட்கள் போட்டு வர, கெட்டிமேளம் ஒலிக்கும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 1, 19.

2

2, 11, 20, 29 ஆகிய தேதிகளில் பிறந்தவர்களே, இந்த மாதம் நீங்கள் எச்சரிக்கையோடு இயங்க வேண்டியிருக்கும்.

பொதுவாகவே, 2-ம் எண்காரர்களுக்குப் பேச்சுத் திறன் அபாரமாக இருக்கும். மேடைப் பிரசங்கம், நாடகம், சினிமா, பத்திரிகை போன்றவற்றில் புகழ்பெறுவதற்கான அம்சமான எண். எதையும் ரசனையோடு செய்வீங்க. மன உறுதியும் அதிகம். அதே சமயம் ஆர்வக் கோளாறு காரணமாக அகலக்கால் வைத்து ஆபத்தில் மாட்டும் சுபாவமும் அதிகம் இருக்கும். பார்த்து, ஜாக்கிரதையா செயல்படுங்க.

இந்த ஜூலை மாதம், வயதுக்கு மீறிய நண்பர்களுடன் பழகுவதைத் தவிர்க்கவும். மாணவியரின் நினைவாற்றல் உயரும். பணியிடத்தில் உத்தியோக மாற்றம் கிடைக்கும். சொத்துக்கள் வாங்க, விற்க நல்ல லாபம் கிடைக்கும். பாகப்பிரிவினை சாதகமாக அமையும். வியாபாரத்தில் பற்று வரவு உயரும். 37 வயது நிரம்பியவர்கள் இம்மாதம் பயணங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வாகன விபத்து நேர வாய்ப்புள்ளது. விழிப்புணர்வு தேவை!

குறிப்பு : 2-ம் எண் சற்றே தோஷம் கொண்ட எண். கடவுளின் அனுக்கிரகம் சதா இருந்தால்தான், உங்களால் பிரச்னையின்றி வாழ முடியும். ஸ்ரீ ஷீரடி சாயி, ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமி போன்ற மகான்களைத் தொழுது வேண்டியதைப் பெறலாம்!

அதிர்ஷ்ட எண் : 5, 23.

3

3, 12, 21, 30 தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... இந்த ஜூலை மாதம் உங்களுக்கு பலவிதத்திலும் சாதகமான மாதமாக அமைந்துள்ளது.

'பொறுத்தார் பூமி ஆள்வார்' என்ற பழமொழி உங்களுக்கு ரொம்பவே பொருந்தும். நீங்கள் இதுவரை சாதித்தது எல்லாமே உங்கள் பொறுமையால்தான்! 3ம் எண்காரர்களுக்கு எதையும் தாங்கும் இருதயம் உண்டு! நினைவாற்றல், நிர்வாகத் திறமையும் உங்களிடம் பளிச்சிடும்.

இந்த மாதம், கவலைகள் வெளியேறும். குடும்ப வேலை களை பொறுப்புடன் முடிப்பீங்க. கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் தர வேண்டாம். பிள்ளைகளின் உடல்நிலை சீராகும். கன்னிப் பெண்கள் வெளி வட்டத்தில் அளவுடன் பழக வேண்டும். கலைஞர்களுக்கு இருந்த மன உளைச்சல் குறையும். பிள்ளைகளுக்கு வெளிநாட்டுப் பயணம் அமையும்.

குறிப்பு : காரியத் தடைகள் ஏதும் இருந்து உங்களைக் கலங்கடித்துக் கொண்டிருந்தால், உக்கிர அம்மனான ஸ்ரீ பிரத்யங்கரா தேவியை வெள்ளிக் கிழமைதோறும் எட்டு வாரம் தரிசிக்கவும். கலக்கம் தீரும். சுபிட்சம் உடனே வரும்.

அதிர்ஷ்ட எண் : 9, 27



GUJARAT TOURISM

வட இந்திய சுற்றுலாக்கள்

இரயிலிலும் ஆகாரத்துடன் மற்றும் LTC / LFC வசதியுடன்

Authorised Agent aptdc

சிம்லா, குளுமணாலி, அமிர்தசரஸ், பொற்கோயில், ஆக்ரா, மதுரா, டெல்லி ரூ. 7290/- 12 நாட்கள்
புறப்படும் தேதிகள் 24.08.07 21.09.07

காசி, கயா, அலகாபாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், ஆக்ரா, மதுரா, டெல்லி ரூ. 7550/- 13 நாட்கள்
புறப்படும் தேதிகள் 26.08.07 23.09.07

டார்ஜிலிங், கேங்டாக், சாங்குவேலி, பூரி, புவனேஸ்வர், கொனார்க், கொல்கத்தா ரூ. 6975/- 11 நாட்கள்
புறப்படும் தேதிகள் 21.09.07

Tour க்காகும் மொத்த தொகையில் - இரயில் மற்றும் பஸ் கட்டணம் L.T.C. மூலம் Claim செய்து கொள்ளலாம்

SINGAPORE - MALAYSIA - TOUR (Every Month)

8D / 7N - Rs. 33,000. Incl : Airfare, Visa Air Port Tax, A/c Accom, B/F, A/c.Transport, Entry fee

கம்பெனி குரூப் டூர்/ரோட்டரி/லயன்ஸ் Club குரூப் டூர்களுக்கு அணுகவும், எங்களுடன்
திண்டுக்கல் ரோட்டரி கிளப் மூலம் 70 நபர்கள் வட இந்தியா சுற்றுலா சென்று வந்துள்ளனர்.

Cost Inclusive : Sleeper Train Fare, Hotel Accd., 2 x 2 Bus Facility & Food

தினசரி - திருப்பதி - A.A.D. தரிசனம் VOLVO A/C BUS

METRO TRAVELS

67, Basha Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094.
E-mail : metrotravelsindia@yahoo.co.in Website : metrotravelsindia.com

Ph : 2374 2994, 2374 2466
Cell : 9841577615, 98411 36563
Fax : 2374 2882

4

4, 13, 22, 31 தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... புதியன புகும் மாதமிது.

ஃபார்மெட் நியூமராலஜிபடி, 4ம் எண் பணத்துக்குரிய எண்ணாகும். இந்த எண்காரர்களுக்கு கஜானா காலியே ஆகாது. எந்த வகையிலாவது பணம் வந்து கொண்டேயிருக்கும். இவர்கள், நாலு பேருக்கு நன்மை செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருப்பதையும் நான் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டறிந்துள்ளேன். பரோபகார சிந்தனையால் இவர்கள் பலரையும் அன்புக்கட்டுக்குள் வைத்திருப்பார்கள்.

இந்த ஜூலை மாதம், சகோதரி வகையில் இனிப்பான செய்திகள் வந்து சேரும். குலதெய்வப் பிரார்த்தனை மனதுக்கு மகிழ்ச்சி தரும். அரசு சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் கவனம் தேவை. பிள்ளைகள், போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பெறுவாங்க. வியாபாரத்தில், புதிய முயற்சிகளோ, முதலீடுகளோ வேண்டாம்.

குறிப்பு : 4ம் எண்காரர்கள், 7, 6 எண் கொண்டவர்களை மணப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வியாழன்தோறும் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமியை வணங்கி வந்தால், இன்னல்கள் மறைந்து, சிறப்புகள் சேரும்.

அதிர்ஷ்ட எண் : 5,6.

5

5, 14, 23 தேதிகளில் பிறந்தவர்களே... தேடினாலும் கிடைக்காத தங்கமான மாதமிது.

பொதுவாகவே, ஐந்தாம் எண்காரர்கள், நல்ல சிந்தனை மிகுந்தவர்களாக இருப்பதைப் பார்க்கிறேன். இளமைப் பருவத்திலேயே சாதனைகள் புரிய வைக்கும் எண் இது! தனக்கென கொள்கை, கோட்பாடுகளை வகுத்துக்கிட்டு, கம்பீரமாக வாழ்வீங்க. உபாதைகளைத் தாங்க முடியாத பூஞ்சான் உடம்புக்காரர்களாக இருப்பதும் உண்டு.

இந்த ஜூலை மாதம் முழுக்க உங்களுக்கு பரபரப்பாகப் போகும். மனைவி/கணவன் பக்கபலமா இருந்து உதவுவாங்க. தாயார் வழியில் அனுகூலம் இருக்கும். மாணவியருக்கு மேற்கல்வி தொடரும். மாணவர்களுக்கு நுண்ணறிவு பெருகும். மனையைப் பார்வையிடுதல், வீடு வாங்குதல், வீட்டைப் புதுப்பித்தல் என வேலை ஓயாது. வியாபாரிகளுக்கு மந்தமான நிலைமை நீடிக்கும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மாமூலான வாழ்க்கை நடைபெறும்.

குறிப்பு : அலைச்சல், உடல்நிலைமை காரணமாக டென்ஷன் அதிகரிக்கும். 'ஹரி ஹரி சிவ சிவ! சிவ சிவ ஹரி ஹரி' என்று மனதுக்குள் ஜபித்துக் கொண்டேயிருந்தால், பதற்றம் நீங்கும். மனம் தெளிந்த நீரோடை போலாகி விடும்.

அதிர்ஷ்ட தேதி : 5, 9

6

6, 15, 24ம் எண்ணில் பிறந்தவர்களே... ஏற்றமும் இல்லாது இறக்கமும் இல்லாத சீரான மாதமிது.

பொதுவாகவே ஆறாம் எண்காரர்களுக்கு வியாபார மூளை அதிகமாக இருக்கும். குறிப்பாக, ரசாயனம், பெட்ரோல், நகை, ஜவுளி வியாபாரிகளுக்கு நல்ல ஏற்றம் கிடைக்கும். ஒருசிலர், வெளிநாட்டிலும் தொழிலை விஸ்தரிக்க முயற்சி செய்வார்கள். இவர்கள் தவிடு தொட்டாலும் பொன்னாகி விடும் ரகசியம் என்ன தெரியுமா? 6-ம் எண்காரர்கள் கடும் உழைப்பாளிகளாக இருப்பதே!

இந்த ஜூலை மாதம், நான்கு வாரமும் உங்களுக்கு அமைதியாகக் கழியும். எதிர்ப்புகள் தாமாகவே விலகும். தாம்பத்தியம் இனிக்கும். அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்களுக்கு புதிய பொறுப்புகள் கிடைக்கும். மகன்/மகளால் மகிழ்ச்சி கூடும். வாழ்க்கைத் துணையின் ஒத்துழைப்பு அதிகரிக்கும். பயணங்களில் கவனம் தேவை. கைப்பொருள் பத்திரம்.

குறிப்பு : உங்களுக்கு எப்போதும் பணப் பிரச்னை இருக்காது என்றாலும், மனப் பிரச்னை இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். ஒரு பிக்கல் போனால் இன்னொரு பிடுங்கல் வரும். ஏதாவது அம்மன் கோயிலுக்குச் சென்று இரண்டு வெள்ளிக் கிழமைகளில், புடைவை சாத்துங்கள். உங்களது மனசஞ்சலம் மறைந்து விடும்.

அதிர்ஷ்ட தேதிகள் : 6, 9

7

7, 16, 25-ம் எண்ணில் பிறந்தவர்களே... நீங்கள் நல்ல உழைப்பாளி; ஆனால் அதற்கு ஏற்ற பலனை அடைவது குறைவுதான். உங்கள் எண் உடையவர்கள் பலர், விமான வேகத்தில் வாழ்க்கையின் உச்சத்துக்குச் சென்று விட்டு, அதே வேகத்தில் கீழே இறங்கி விடுவார்கள். இது 'ஜிக்ஜாக்' எண். அதே நேரத்தில் உலகப் பிரபலம் அடைந்த பலர் 7ம் எண்ணில்தான் அதிகம் உள்ளனர்.

இந்த ஜூலை மாதம், நீங்கள் பொறுமை காக்க வேண்டியிருக்கும். பேச்சில் கோபத்தைக் குறைக்கணும். கல்யாணம், சீமந்தம்னு சுபச் செலவுகள் கூடும். சகோதரிகள் மனமுவந்து உதவுவாங்க. தியானம், இசை, கடவுள் வழிபாடுன்னு லயிப்பீங்க. எந்தப் பிரச்னை வந்தாலும், தெளிவான சிந்தனையோடு அணுகுங்க. எல்லாம் நலமாக நடக்கும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணம் சேரும். வீடு, மனை வாங்கும் யோகமும் இருக்கு. இல்லறத்தில் சுடு சொற்களைத் தவிர்க்கவும். திடீர்ப் பயணங்கள் லாபம் தரும்.

குறிப்பு : 7ம் எண்காரர்களுக்கு பொதுவாகவே மணவாழ்க்கையில் சிறு நெருடல் இருக்கும். தொடர்ந்து சிவபெருமானை வழிபட்டு வந்தால், உங்களது வாழ்க்கை மகிழ்ச்சிகரமாக அமையும்.

அதிர்ஷ்ட எண் : 5, 7

8

8, 17, 26 எட்டாம் எண்ணில் பிறந்தவர்களே... உங்களுடன் விதி கொஞ்சம் விளையாடித்தான் பார்க்கும். 8-ம் எண் கொண்டவர்கள் நேர்மையாக வாழ விரும்புவார்கள். பொய், சுயநலம் கலக்காத குணமுடையவர்கள். தான் வாழ, பிறரைக் கெடுக்க மாட்டார்கள். அதனால், வாழ்க்கையில் குடத்துக்குள் இட்ட விளக்காகவே இருந்து விடுவார்கள். கடவுள் அருள் இருந்தால், வாழ்க்கை சிறப்பாக அமைந்து விடும்.

இந்த ஜூலை மாதம், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும் மாதமாக அமையும். வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். உத்தியோகத்தில் இருந்த பய உணர்வுகள் நீங்கும். மனசு இலேசாகும். புதிய காண்ட்ராக்ட் கிடைக்கும். எதிர்பாராத பண வரவு உண்டாகும். குடும்பத்தில் சிறு சிறு சலசலப்பு நேர்ந்து, மாத இறுதியில் அமைதி நிலவும். மாணவிகள் ஏற்றம் பெறுவார்கள். கன்னிப் பெண்களுக்கு நல்ல வரன் அமையும். வியாபாரிகள் கூட்டு முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டாம். தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. கலைஞர்கள் புகழ் பெறுவார்கள்.

குறிப்பு : 8ம் எண்ணில் பிறந்த அனைவரும் போராடித்தான் வெற்றி பெற வேண்டும். பௌர்ணமிதோறும் திருவண்ணாமலை சென்று, அண்ணாமலையாரை வழிபட்டு வந்தால், 8ம் எண்ணின் தாக்கம் குறைந்து, சிறப்புகள் வந்து சேரும்.

அதிர்ஷ்ட எண் : 1, 5

9

9, 18, 27-ம் எண்ணில் பிறந்தவர்களே.. கிணற்று ஊற்றில் நீரை எடுக்க எடுக்கத்தான் நீர் சுரக்கும் என்பார்கள். அதுபோல, உங்களது எண்ணும் அறிவு ஊறக்கூடிய எண்ணாகும். நீங்கள் ஒரு காரியத்தைச் சிந்திக்கத் தொடங்கினாலே, அது ஜெயித்த தாகத்தான் அர்த்தம். உங்களில் பலர் குறுகிய காலங்களில் புகழ்பெற்று, பணபலத்துடன் காணப்படுவார்கள். ஆனால் அறுபதைக் கடந்தவர்களுக்கு, இந்த எண்ணின் வீர்யம் குறைந்து விடுவதால், மனச்சோர்வுடன் இருப்பார்கள். கவலைப் படாதீங்க. உலகம் போற்றும் உன்னத எண்களில் உங்களுடைய எண்ணும் ஒன்றாகும்.

இந்த ஜூலை மாதம், உங்க மனசு ஆன்மிகத்துல லயிக்கும். கோயில், குளம்னு சுத்தி வருவீங்க. புது நண்பர்கள் கிடைப்பாங்க. அம்மாவின் உடல்நிலை சீராகும். வீடு மாறுவீங்க. வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். கன்னிப் பெண்கள் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது. குழந்தைகள் வழியில் மகிழ்ச்சி நிலவும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகத்தில் மதிப்பு கூடும். மாணவர்களுக்கு விரும்பிய கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும்.

குறிப்பு : தாங்கள் கல்யாணம் செய்யும் போது, 2ம் எண்காரர்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. 1, 5-ம் எண்காரர்களைத் திருமணம் செய்து கொண்டால் மணவாழ்வு இனிமையாக அமையும்.

அதிர்ஷ்ட எண் : 9



இப்போது விற்பனையில்...
ஜூலை 2007
கவர் ஸ்டோரி
கண்மணிகளின் நாயகன்!
புதிய பகுதி
ஆஹா
ஆல்ப்ஸ்!
மேலும் உங்கள் குழந்தைகளின் படைப்புத்திறனை
புகைப்படத்துடன் வெளிப்படுத்தும் அட்டகாசமான பகுதிகள்!
இத்தனையும் எட்டே ரூபாயில்...
கோகுலம்
குழந்தைகளின் குதூகலம்!

ஜூன் 2007ல் வெளியான ஆன்மிகப் போட்டி - 6க்கான விடைகள் :

விடை :

1. பகீரதன் 2. சரஸ்வதி 3. ஊர்மிளை 4. அவல்
5. திருச்செந்தூர் 6. துர்வாசர் 7. ஆதிசங்கரர் 8. கர்ணன்

ஸ்மார்ட் க்ரியேஷன்ஸ் வழங்கும் ரூ. 500/- மதிப்புள்ள பொருள்களைப் பரிசாகப் பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்

1. எம்.எஸ். ஷிவா, புதுக்கோட்டை, 2. பி. கமலா, சாலிகிராமம், 3. ஆர். ராஜம், பெரியார் நகர், 4. கே. திவ்யா கண்ணன், பெங்களூர் - 18, 5. வி. அகிலா, மைலாப்பூர், 6. எஸ். சாவித்ரி, திருப்பதி, 7. கே. கோட்டீஸ்வரி, புது தில்லி-62, 8. எஸ். கிருஷ்ணகுமார், அடையாறு, 9. கு. தமிழ்செல்வி, பாண்டமங்கலம், 10. மு. சரோஜா, மும்பை, 11. ரமா ரங்கராஜன், மும்பை - 89, 12. கே. சங்கரி, பெங்களூர், 13. கே. நாகலக்ஷ்மி, புட்டபர்த்தி, 14. வி.ஜே. உஷா, கோயம்புத்தூர், 15. லக்ஷ்மிராதாகிருஷ்ணன், நாக்பூர் - 10, 16. எஸ். சுப்புலட்சுமி, சேலம், 17. பங்காரு, செவ்வாய்பேட்டை, 18. ச. தங்கரத்தினம், கோவில்பட்டி, 19. ஆர். ஸ்ரீவித்யா, புதுக்கோட்டை, 20. எஸ். ஆர். ராமன், நங்கநல்லூர்.

வெற்றி பெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்! கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி.



வந்து குவிந்த கூப்பன்களிலிருந்து இருபது நபர்களைக் குலுக்கல் முறையில் தேர்ந்தெடுத்தார் 'கல்கி' நிறுவன எச்.ஆர். மேனேஜர் என். சுப்ரமணியன்.

ரூ. 10,000 பரிசு

ஆன்மிகப் போட்டி - 6 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

முதல் பரிசு: டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்
பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலி:
சீமந்தகமணி, பெங்களூர்.

பொருள்: குருமா



இம்மாத இல்லத்தரசி

மொச்சை (அவரைக்காளு) குருமா

தேவையான பொருள்கள் :

மொச்சைக்காய் (தோல் நீக்கியது) - 100 கிராம்,
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - 1 கப்,
பூண்டு - 5 பற்கள்,
தக்காளி (நறுக்கியது) - 1 கப்,
கொத்துமல்லி (நறுக்கியது) - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 3,
இஞ்சி - சிறிய துண்டு,
கசகசா - 1 தேக்கரண்டி,
பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை எல்லாம் சிறிதளவு (கடையில் பாக்கெட்டில் கிடைக்கும்)
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்.
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
தாளிப்பதற்கு எண்ணெய் ஒரு மேசைக் கரண்டி.

செய்முறை :

வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் நான்கையும் எண்ணெய் இல்லாமல் ஒரு கடாயில் நீர் வற்றும் வரை வதக்கிக் கொள்ளவும். ஆறியதும், தேங்காய்த் துருவல், இஞ்சி, கசகசா சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கடாயில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெயைச் சூடாக்கியபின் பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலை சேர்த்து பொரித்தவுடன் மொச்சைக்காயைச் சேர்த்து வதக்கவும். வாசனை வரும் வரை வதக்கியபின் அரைத்து வைத்துள்ள மசாலா கலவையைச் சேர்த்து அரை தம்ளர் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும், பின் தேவைக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து

கிளறி மூடி விடவும். இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் ஆன பிறகு கொத்துமல்லி தூவி இறக்கி விடவும். சுவையான குருமா ரெடி.

கர்நாடகத்தில் எல்லோரும் விரும்பிச் செய்யும் ஓர் உணவு வகை இது.

- சிமந்தகமணி, பெங்களூர் - 75.

இரண்டாம் பரிசு ரூ.300/-

பருப்பு உருண்டை குருமா

தேவையான பொருள்கள் :
துவரம் பருப்பு - 75 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு - 75 கிராம்,
சிவப்பு மிளகாய் - 3,



சோம்பு - 2 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - கொஞ்சம்,
தக்காளி - 3,
வெங்காயம் - 2,
எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
கிராம்பு, ஏலக்காய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
கடுகு - கொஞ்சம்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிது,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது.

அரைத்துக் கொள்ள தேவையானது
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப்,
கசகசா - 2 டீஸ்பூன்,
உடைத்த கடலை - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 3.

செய்முறை : பருப்புக்கள் இரண்டையும் ஊறவைத்து வடிக்கவும். சிவப்பு மிளகாய், சோம்பு, பெருங்காயம் உப்பு இவற்றுடன் கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். சிறு சிறு உருண்டைகள் செய்து ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து வைக்கவும். தேங்காய்த் துருவல், கசகசா, உடைத்த கடலை (பொட்டுக்கடலை) பச்சை மிளகாயை நன்றாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சீரகம், கிராம்பு, ஏலப்பொடி போட்டு நன்றாக வதங்கியதும், பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைப் போடவும். உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வதங்கியபின் கொஞ்சம்

தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். அரைத்து வைத்த தேங்காய் விழுதையும் சேர்க்கவும். நிதான மாகத் தீயில் கொதிக்க விடவும். பின் ஆவியில் வெந்த பருப்பு உருண்டைகளைச் சேர்க்கவும்.

எல்லாமாய்ச் சேர்ந்து ஒரு கொதி வந்தபின் அடுப்பை நிறுத்திவிட்டு கெட்டி யான தேங்காய்ப் பாலைச் சேர்க்கவும். கடுகும், கறிவேப்பிலையும் தாளிதம் செய்ய வும். எதற்கும் சேர்த்துச் சாப்பிட ஏற்ற சூப்பர் குருமா இது!

- மஹாலக்ஷ்மி கணபதி,
கீழ்ப்பாக்கம்.

மூன்றாம் பரிசு ரூ.200/-

வெண்டைக்காய் குருமா

தேவையான பொருள்கள் :

வெண்டைக்காய் -¼ கிலோ,
முந்திரிப் பருப்பு - 8,
கசகசா - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - ½ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கிண்ணம்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
சோம்பு - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கு ஏற்ப,
எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் வெண்டைக்காய்களை கழுவித் துடைத்து எண்ணெயில் (நான்-ஸ்டிக் கடாய் ஆக இருந்தால் நல்லது). வதக்கி எடுத்து வைக்கவும்.

கசகசாவை இலேசாகக் கடாயில் வறுக்க வும். சூடான பாலில் கசகசா, முந்திரிப் பருப்பை ஊறவைத்து அதனுடன் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, தேங்காய் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து வைக்கவும்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, சோம்பு போட்டு வெடித்ததும், அரைத்து வைத்த மசாலாவை, நன்கு வதக்கவும். 1 டம்ளர் வெந்நீர் விட்டு கொதி வந்தவுடன் வதக்கிய வெண்டைக்காய்களைப் போடவும். பிறகு உப்பு போட்டு 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கிப் பரிமாறவும். பூரி, சப்பாத்தி, பரோட்டாவுடன் சாப்பிட ருசியான குருமா தயார்!

- வசந்தா ராகவன்,
கல்கத்தா - 19.

ஆறுதல் பரிசு ரூ.100/-

பயோரி குருமா

தேவையான பொருள்கள் :
மாங்காய் (புளிப்பில்லாதது) - 2,
தேங்காய்ப் பால் - 1 கப்,
பனீர்த் துருவல் - 100 கிராம்,
மைதா மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பேக்கிங் பவுடர் - 1 சிட்டிகை,

அறுசுவை 50!

காப்பி மேக்கரில் நாளாக ஆக உப்பு படிந்து டிகாக்ஷன் இறங்க மிகவும் நேரமாகும். மாதமொருமுறை அரை கப் வினிகரில் ½ கப் சூடான வெந்நீரை விட்டு காப்பி மேக் கரில் ஊற்றி 'ஆன்' செய்தால் வடியும் தண்ணீரில் நிறைய உப்புத் தங்கும். இந்த நீரை துணியில் வடிகட்டி விட்டு மீண்டும் ஒருமுறை இதே போல் செய்தால் படிந் திருக்கும் எல்லா உப்பும் நீங்கி டிகாக்ஷன் வேகமாய் இறங்கும்.

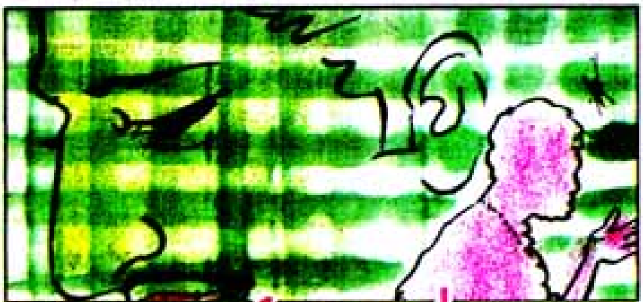


- மீனா சங்கரன்,,
மும்பை.

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

ஆபீஸில் கிடைக்க வேண்டிய அட்வான்ஸ் பணம் கிடைக்காததால் வருத்தத்துடன் வீடு திரும்பினான் சிவா. மறுநாள் ஐயப்பன் பூஜையும், அன்னதானமும் செய்ய ஏற்பாடு. ''கடவுள் வழிகாட்டுவார்'' என ஆறுதல் கூறினாள் மனைவி.

சற்று நேரத்தில், மாலை போட்ட ஐயப்ப பக்தர் ஒருவர், சிவாவை விசாரித்துக் கொண்டு வீடு தேடி வந்தார். அவர் சிவாவிடம், ''சார், நாளைக்குக் காலை எங்க வீட்டுல பூஜை, அன்னதானம் செய்ய சாமான்கள் ஆர்டர் செய்து விட்டேன். ஊரில் என் தாத்தா தவறி விட்டார். நாளைக்கு இங்கு பூஜை என குருசாமி சொன்னார். நீங்க எதுவும் வாங்கவில்லைன்னா, எல்லா சாமான்களையும் இங்கு அனுப்பி விடறேன். பண விஷயம் அப்புறமா பார்த்துக்கலாம்'' என்று சொல்லி அவசரமாகச் சென்று விட்டார்.



வழிகாட்டி!

''நம்பினார் கெடுவதில்லை'' என்ற பாடல் எங்கோ ஒலித்தது!

- ராஜலக்ஷ்மி, விருகம்பாக்கம்.

ப. மிளகாய் - நறுக்கியது 1,
கொத்துமல்லித் தழை - கொஞ்சம்,
கடுகு, பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
வெந்தயம் - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
ப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மாங்காய்த் தோலைச் சீவி, கொட்டையை நீக்கி, துண்டுகளாக நறுக்கி, வேக வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பனீர்த் துருவலுடன், மைதா மாவு, பேக்கிங் பவுடர், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை, உப்பு சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.

பனீர்க் கலவையை உருண்டைகளாக உருட்டவும். எண்ணெய் காயவைத்து பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

கடாயில் இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்து, வெந்தயம், பெருங்காயம் போட்டுத் தாளித்துக் கொள்ளவும். இதில் மாங்காய் அரைத்த விழுதை ஒரு கப் நீர் சேர்த்து மிதமான தீயில் வேக விடவும். பிறகு தேங்காய்ப் பாலை ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும். குருமா கொதித்ததும் பொரித்த பனீர் உருண்டைகளைப் போட்டுக் கிளறி மேலும் ஒரு கொதி விட்டு இறக்கவும். பரிமாறும்போது ப்ரெஷ் க்ரீம் தூவி அலங்கரித்துக் கொடுக்கவும்.

இந்தக் குருமாவை சப்பாத்தி, நாண், பரோட்டா ஏன் சாதத்திற்குக் கூட தொட்டுக் கொள்ளலாம். மசக்கைப் பெண்களுக்கு ரொம்பவே பிடிக்கும்!

- கே. வத்சலா, புனே.

பிரசுரத்துக்கு...

எல்லோரும் காரட், பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர், குடமிளகாய், தக்காளி ஆகியவற்றைக் கொண்டே குருமா செய்வார்கள். இந்தக் குருமா, சப்பாத்தி, நாண் ஆகியவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள சூப்பராக இருக்கும். ஆனால் நாட்டுக் காய்கறிகளாகிய புடலங்காய், தக்காளிக்காய் சேர்த்து குருமா செய்யும்

DR. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL

இருதயத்துக்கு இதம் தரும் காமாட்சி மருத்துவமனை

Coronary Artery Bypass Grafting

இருதயத்தைச் சுற்றியுள்ள இரத்த ஓட்டத்தில் (Coronary Artery) அடைப்பு ஏற்பட்டு அதற்கு மாற்று வழியை ஒட்ட வைக்கும் நவீன சிகிச்சைதான் சிஏபிஜி (Coronary Artery Bypass Grafting) அதன் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தைத் தங்கு தடையின்றி இயங்கச் செய்ய முடியும் அதற்கு நோயாளியின் இருதயப் பகுதியிலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் மற்றும் கால் அல்லது கையிலுள்ள குழாய்களே போதுமானவை. இந்த ஒட்ட வைப்புத் தொடர்பானது அடைப்பு ஏற்பட்டுள்ள குழாய்களைச் சுற்றிச் சென்று இருதயத்துக்கு ஆக்சிஜன் நிறைந்த இரத்தம் செல்வதற்கான புதிய வழித்தடங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கிறது.



மனோரீதியான காரணங்களால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கிவிட வாய்ப்புண்டு அல்லது அவற்றில் அடைப்பும் ஏற்படலாம். அதன் விளைவாக, இருதயத் தசைகளுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறையவோ நின்று விடவோ கூடும்



இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் இருதயத்தசைக்கு எந்தச் சேதமும் ஏற்படாமல் தடுக்க கிராஃப்டிங் செய்யப்படுகிறது.

வீக்கம் உட்பட இருதயத்தைச் சுற்றி எந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும், அதை உடனடியாக நிவர்த்தி செய்து நோயாளியை சகஜநிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்பதுதான் இந்தச் சிகிச்சையின் நோக்கம். மாரடைப்புக் கான சாத்தியக் கூறுகளைக் குறைக்கவும், இதர இருதயப் பிரச்சனைகளைப் போக்கவும் இந்தச் சிகிச்சையில் இயலும்.

CABG சிகிச்சை செய்துகொண்ட பெரும்பாலான நோயாளிகள், சிகிச்சைக்குப் பிறகு தொண்டை வீக்கத்திலிருந்து பூரண நலம் பெற்றுள்ளனர். சிலர் முற்றிலும் துடிப்புடன் இயங்கி வருகின்றனர். அந்த மாறுபட்ட சுறுசுறுப்பினை நன்றாகவே உணர்கின்றனர் ஒரு சில நோயாளிகள் தாங்கள் செய்து கொண்ட ஆபரேஷனுக்குப் பத்து, பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இன்னொரு ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள வேண்டி வரும். இந்த சிகிச்சையின் மூலம் படிப்படியாக முன்னேற்றங்களை உணர முடியும். குணம் பெற்ற அறிகுறிகள் ஒரு புறமிருக்க, எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகத்துடிப்புடன், உற்சாகமாகவே இருக்கிறார் நோயாளி என்று ஆராய்ச்சி முடிவில் தெரிய வந்துள்ளது.

CABG சிகிச்சை செய்து கொண்ட பிறகு ஒரு நபர் சிகிச்சையின் அசௌகர்யங்களை அனுபவிப்பது போலத் தோன்றினாலும் கூட, இருதய வலி என்பது முற்றிலும் மறைந்தே விடுகிறது. பெரும்பாலானோருக்கு சிகிச்சை முடிந்து 48 அல்லது 72 மணி நேரம் கடந்தவுடனே, சிகிச்சை அசௌகர்யம் கூட இல்லையாம்! சிலர் அப்பாடா என்ற நிம்மதிப் பெரு மூச்சுடன் தங்கள் இயக்கத்தைத் தொடங்கிவிடுகின்றனர். பொதுவாக கரோ ஆர்டெரி பைபாஸ் கிராஃப் சர்ஜரி செய்து கொண்டு ஒருவர் பூரண நலம் பெறுவதற்கு இரண்டு மாத காலம் ஆகும். பெரும்பாலான நோயாளிகள் ஆபரேஷனிலிருந்து மூன்று வாரங்களிலேயே நார்மல் நிலைக்குத் திரும்பிவிடுகின்றனர். மிக அதிக காலம் தேவைப்பட்டாலும் எட்டு வாரங்களில் இயல்பு நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்

மேலும் விவரங்களுக்கு: டாக்டர். பிரேமானந்த் புனோத், M.S. M.Ch. FIACS. FCCP. FICA. FICS.
Chief Surgeon - Cardiothoracic & Vascular Surgery.
☎ 91-44-22463272 Extn. 208. 94432 31022. E-mail : pponoth@hotmail.com

DR. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL

1, Radial Road, Pallikaranai, Chennai - 601 302
Tel : +91-44-22469200 (10 Lines) Fax : +91-44-22463282
E-mail : info@drkamakshimemorialhospital.org
Website : www.drkamakshimemorialhospital

இலவச ஆலோசனைக்கு எஸ்.சுபாஷிணி 9845120285

10 % Special Discount On Sunday for Master & Executive Health Check-up

விதத்தை இதில் குறிப்பிட்டுள்ளேன். அதற்குப் புதுவித ருசி கொடுப்பதற்காக சுக்குப் பொடியும், சாத்துக்குடித் தோல்களைக் காய வைத்துப் பொடித்த தூளையும் சேர்த்துள்ளேன். நீங்களும் செய்து ருசி பார்த்து சொல்லுங்கள் எப்படி இருக்கிறது என்று.

புடலங்காய் தக்காளிக்காய் குருமா

தேவையான பொருள்கள் :

தக்காளிக்காய் - 2 கப் (நறுக்கியது),
புடலங்காய் - 2 கப் (நறுக்கியது),
வெங்காயம் - 2
சுக்குப்பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
சாத்துக்குடித் தூள் - 2 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலாத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்
கிராம்பு - 3

செய்முறை : வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லிசாக நறுக்கவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கிராம்பைப் போட்டு வெடிக்கவிடவும். வெடித்ததும் நறுக்கி வெங்காயம், புடலங்காயையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கவும். ஒரு அகண்ட பாத்திரத்தில் பாசிப்பருப்பைக் கழுவி வேகவிடவும்.

பாசிப் பருப்பு மலர்ந்து வரும்போது வதக்கிய வெங்காயம், புடலங்காயுடன் தக்காளியையும் சேர்த்து வேகவைக்கவும். குழைவாக வெந்ததும், கரம் மசாலாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், சுக்குத் தூள், சாத்துக்குடித் தூள், உப்பு ஆகிய வகைகளைச் சேர்த்து மீண்டும் 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும்.

நன்கு சேர்ந்து வரும்போது சீஸ் தூளைச் சேர்த்து இறக்கவும். ஒரேவிதமான குருமாவையே சாப்பிட்டு சலித்துப் போனவர்களுக்கு இது வித்தியாசமான குருமாவாக இருக்கும். சாப்பிட ருசியாகவும் இருக்கும்!

- மீ. சாந்தா, தூத்துக்குடி - 2.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : கலந்த சாதம்

கடைசி தேதி : 20.7.2007

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



மங்கையர் மலர் வாயிலாக கடந்த எட்டு மாதங்களாக உங்களுடன் என் அனுபவங்களையும், ஆலோசனைகளையும் பகிர்ந்து கொண்டேன். டீன் ஏஜ் நண்பர்களும், பெற்றோர்களும் படித்துவிட்டு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று டெலிஃபோனிலும், கடிதம் மூலமாகவும் பாராட்டினார்கள். இந்த மாதம் மனநல ஆலோசனை பற்றி பலருக்கும் வரக்கூடிய இயல்பான சந்தேகங்களுக்குப் பதில் அளித்துவிட்டு உங்களிடமிருந்து விடைபெறுகிறேன்.

போலிகள்!

மனநல ஆலோசகர்
சரஸ் பாஸ்கர்

“கவுன்ஸலர் அல்லது மனநல ஆலோசகர் என்பவர் யார்?”

மருத்துவப் படிப்பில் மனநல மருத்துவத்தை சிறப்புப் பாடமாகப் படித்து, மனநல மருத்துவர்களாக சேவை புரிபவர்களை 'சைக்கியாடிரிஸ்ட்' என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

மனநல ஆலோசகர்கள், மருத்துவர்கள் அல்லர். உளவியலை சிறப்புப் பாடமாக எடுத்து பட்டப் படிப்பு, மேற்பட்டப்படிப்பு அதற்கு மேல் ஆராய்ச்சி என்று மேற்கொள்கிறவர்கள்தான். இருவருமே மனநலப் பிரச்னைகளைத்தான் கையாள்கிறார்கள். ஆனால் இருவரது அணுகுமுறைகளும் சற்றே மாறுபட்டிருக்கும்.

மனநல மருத்துவர்கள் தங்களை நாடும், நோயாளிகளின் நிலையைப் பொருத்து மருத்துவச் சிகிச்சையை அளிக்கும் வல்லுநர்கள். மனநல ஆலோசகர்கள், தங்களை நாடி வருபவர்களின் பிரச்னைகளை அடையாளம் காட்டி, அவர்கள் தெளிவாகச் சிந்திக்க விடாமல் தடுக்கும் தடைகளை அகற்றிட ஆலோசனைகள் கூறும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள். இவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட தனிநபருடனோ அல்லது தேவைப்பட்டால் அவர்களது குடும்பத்தினருடனோ பேசி, பிரச்னையை அடையாளம் கண்டுகொண்டு, அவற்றைத் தீர்க்க வழிகாட்டுவார்கள். அவசியம் ஏற்படுமானால், மனநல மருத்துவரும், மனநல ஆலோசகரும் நோயாளியின்

நலன் கருதி இணைந்து செயல்படுவதும் உண்டு.

உதாரணமாக போதைக்கு அடிமையாதல், மனச்சோர்வு, மனச்சிதைவு போன்ற சில பிரச்னைகளுக்கு மருத்துவச் சிகிச்சையுடன், மனநல ஆலோசனையும் அவசியம். இருவரும் இணைந்து செயல்பட்டால் கூடுதல் பலன் கிட்டும்.

"ஒருவர் எப்போது மனநல ஆலோசகரை நாட வேண்டும்?"

நேரடியாக மருத்துவத் தொடர்பு கொண்ட பிரச்னைகள் இல்லாமல் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் எந்தப் பிரச்னைக்கும் மனநல ஆலோசகரை நாடலாம். படபடப்பு, மனஅழுத்தம், மது, போதை மருந்துப் பழக்கம், சூதாட்டம், குழந்தைகள் வளர்ப்பு, குழந்தைகளின் படிப்பு சம்பந்தமான பிரச்னைகள், பெற்றோர்-பிள்ளைகள் உறவு, திருமணத்துக்கு முந்தைய ஆலோசனை, கணவன்-மனைவி மற்றும் குடும்பப் பிரச்னைகள், அவற்றின் பாதிப்புகள், மிக நெருக்கமானவரது மரணத் தின் பாதிப்புகள், சுனாமி முதலிய இயற்கை மற்றும் செயற்கையான விபத்துக்களால் ஏற்படும் பெரும் சேதம் மற்றும் சோகம், முதியோருடனான பிரச்னைகள், என்று எதுவானாலும் மனநல ஆலோசகரின் உதவியை நாடலாம்.

உஷார்!



சிலருக்கு அதிகமான ஆவல் (எக்சைட்மென்ட்), பதற்ற உணர்ச்சி (ஆங்சைடி) காரணமாக எந்த ஒரு முடிவையும் எடுக்கவும், செயல்படவும் முடியாமல் குழப்பமாக இருக்கும். மிகுந்த பய உணர்வும் இருக்கும். ஒரே விதமான எண்ணங்கள் துரத்தும். தூக்கம் வராது. மனச்சோர்வு ஏற்படும்.

அவர்களால் குடும்பம், நட்பு வட்டம், அலுவலகம், சமுதாயம் இங்கெல்லாம் உறவுகளை ஆரோக்கியமாக கையாள இயலாது இவர்களுக்கு மனநல ஆலோசகரால் உதவ முடியும்.

"என்ன பிரச்னையானாலும் நெருங்கிய நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களுடன் பேசினால் பிரச்னை தீராதா?"

உறவினர்களும், நெருங்கிய நண்பர்

களும் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் மிகவும் முக்கியமானவர்கள். அவர்கள் மீது உங்களுக்கும், உங்கள் மீது அவர்களுக்கும் மதிப்பும், மரியாதையும், அன்பும், பாசமும் இருப்பது சகஜம்! எனவே, அவர்கள், வெளியிலிருந்து உங்கள் பிரச்னையைப் பார்க்கிற போது, பிரச்னையின் முழுப் பரிமாணத்தையும் பார்க்க முடியாதபடி அன்பும், பாசமும் தடுக்கும். உங்கள் பிரச்னையின் ஆழம் முழுமையாகத் தெரியாமல், பலர் தீர்வு சொல்வதாக நினைத்துச் சொல்லும் ஆலோசனைகள், நிலைமையை இன்னும் மோசமாக ஆக்கிவிடக்கூடும்.

ஆனால் தேர்ச்சி பெற்ற, அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு மனநல ஆலோசகரால் பிரச்னையை உள்ளது உள்ளபடி புரிந்து கொண்டு, அதன் தன்மையை எடுத்துச் சொல்லி, தீர்த்து வைக்க சிறப்பாக உதவிட முடியும்.



''மனநல ஆலோசகரை ஒருமுறை சந்தித்துப் பேசினாலே பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வு கண்டுவிட முடியுமா?''

மனநல ஆலோசகர் என்பவர் ஒரு மேஜிக் நிபுணர் அல்லர். கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் மனிதர்களது பிரச்னைகளைத் தீர்த்து வைப்பது இயலாது. அவரவர்களின் பிரச்னை என்ன? அது யாருடன் சம்பந்தப்பட்டது? அதற்கு யார் மூலகாரணம்? என்று பல்வேறு விவரங்களைச் சார்ந்தது. ஒருமுறை மனநல ஆலோசகரைச் சந்தித்து விட்டால் போதும், தீர்வு நிச்சயம் என்று உறுதியாகச் சொல்லிவிட முடியாது. பாதிக்கப்பட்ட நபர், அவரது குடும்பத்தினரது மனநிலை, ஒத்துழைப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே தீர்வுக் காலம் அமையும்.

''மனநல ஆலோசகர்களின் கட்டணம் ரொம்ப அதிகமாக இருக்குமா?''

''இது அந்தந்த மனநல ஆலோசகர்களைப் பொறுத்த விஷயம் என்றாலும், எந்த மனநல ஆலோசகரும், பணம் சம்பாதிக்கும் நோக்கத்துடன் பிரச்னைக்குத் தீர்வு காணாமல் இழுத்து அடிக்க மாட்டார். அது மட்டுமின்றி, மனநல ஆலோசனை என்பது ஒரு ஆலோசகரின் படிப்பு, அனுபவம் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் அவர் சமூகத்துக்கு ஆற்றும் பணி என்றாலும் அவரைப் பொறுத்தவரை அவரது தொழில். எனவே, கட்டணமும் அவரது படிப்பு, அனுபவம், அவர் கையாளும் பிரச்னை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் தான் இருக்கும்.

''மனநல ஆலோசகர்களில் கூட போலிகள் இருப்பதாகச் சொல்லுகிறார்களே?''

மற்றெந்த விஷயமும் போல, இங்கேயும் சில போலிகள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஆனால் அவர்களை பொது மக்கள் அடையாளம் கண்டுகொண்டு எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். பொதுவாக, பல மனநல மருத்துவர்கள், தங்களுக்குத் தெரிந்த மனநல ஆலோசகர்களிடம் நோயாளிகளை அனுப்பி வைப்பார்கள், அப்படி இல்லாமல், நேரடியாக மனநல ஆலோசகர்களை நாடிச் செல்லும்போது, நன்கு விசாரித்துக் கொண்டு செல்வது அவசியம்.

பேட்டி : **எஸ். சந்திரமௌலி**

படம் : **ஸ்ரீஹரி**

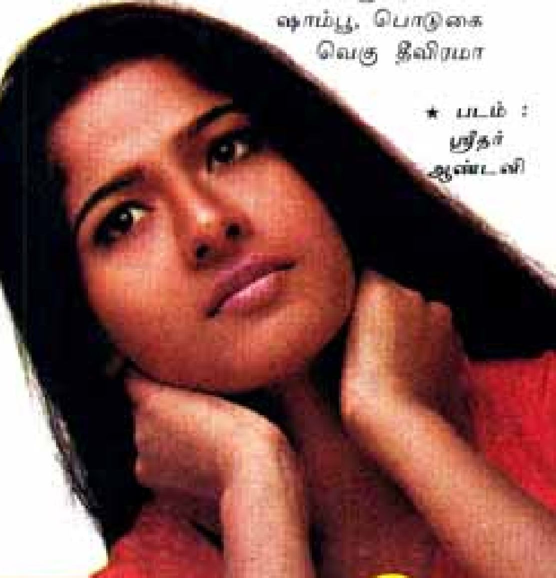
பொடுகு போகணுமா?

'பொடுகு உள்ளவர்களின் தலையணையையோ, சீப்பையோ உபயோகித்தால் பொடுகு தொற்றிக் கொள்ளும். அடிக்கடி ஷாம்பூ பயன்படுத்தித் தலைக்குக் குளித்தால் மண்டை உலர்ந்து பொடுகு ஏற்படும்' -

இப்படியெல்லாம் சில கருத்துகள் மாண்புமிகு பொடுகைப் பற்றி உலவிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இவையெல்லாம் உண்மையல்ல என்கிறார் பெங்களூரு, சாகர் அப்போலோ மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த சரும நிபுணர் டாக்டர் நாகராஜா.

சமீபத்தில் 'ஹெட் அண்ட் ஷோல்டர்ஸ்' நிறுவனத்தின் சார்பாக பெங்களூரில் நடந்த ஒருநாள் மருத்துவப் பட்டறையில், 'அதீதப் பொடுகைக் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?' என்று முன்னணி சரும மருத்துவர்கள் பலரும் ஆலோசனை தந்தனர்.

உடலில் அதீத எண்ணெய்ச் சுரப்பு, ஹார்மோன் மாற்றங்கள், மன அழுத்தம், எதிர்ப்பு







★ படம் : ஸ்ரீதர் ஆண்டலி

சக்தியின்மை, அசுத்தம் போன்றவற்றால் 'மலஸெஸியா' என்ற காளான் தொற்று ஏற்பட்டு, பொடுகு உருவாகிறது என்பதே உண்மை!

உலர்ந்த பொடுகு, எண்ணெய்ப் பொடுகு என இரு வகையான பொடுகுகள் உள்ளன. இதனால், மண்டையின் மேற்புற சருமம் செதில் செதிலாகக் கொட்டுவது, அரிப்பு, தடிப்பு, சிவந்து போதல், முடி கொட்டுவது, பருக்கள் முளைப்பது என நிறைய பிரச்னைகள் உருவாகும். தொற்றின் தன்மைக்கு ஏற்ப, சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டால், பொடுகு நிச்சயம் கட்டுப்படும்'' என்றார் மும்பை மருத்துவர் டாக்டர் ஜெயாஜியானி.

''பிரிதியோன் ஸிங்க் (ZPT) என்ற சமாச்சாரத்தை 2% கொண்ட ஹெட் அண்ட் ஷோல்டர் இன்டென்ஸிவ் ஸொல்யூஷன்ஸ் ஷாம்பூ, பொடுகை வெகு தீவிரமாக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்ற ஆராய்ச்சி முடிவை வெளியிட்டு, பொடுகு கட்டுப்பட சில டிப்ஸ்களும் சொன்னார்கள்...

பொடுகு உள்ளவர்கள் வெயிலில் அலையக் கூடாது. சுத்தமான நீர், காய்கனிகள் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். தலைக்கு எண்ணெய் வைப்பதில் தவறில்லை, ஆனால் மிக மென்மையாக மசாஜ் செய்துவிட்டு, ஆண்ட்டி-டான்டிரஃப் ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்து விட வேண்டும். மனக்கவலைகள் கொள்ளக் கூடாது.

- அஞ்சலி

சமீபத்தில் விராலிமலை முருகனைத் தரிசிக்கச் சென்றோம். நான் விராலிமலை வழியாக வரும்போதெல்லாம் செங்குத்தான படிகளைப் பார்த்துவிட்டு, 'நம்மால் முடியாது' என பயந்து கொண்டே வந்து விடுவேன். அன்றும் உறவினரிடம் ''நீங்க எல்லோரும் மேலே போய்ப் பார்த்துட்டு வாங்க, நான் இங்கிருந்தே மனதால் தரிசித்துக் கொள்கிறேன்'' என்றேன். ''மெதுவாக ஏறிப் பாருங்களேன்'' என்றார் அவர். ''இவ்வளவு படிகளில் ஏறினால் கண்டிப்பாக முட்டி வலி வந்து சிரமப்படுவேன்; நீங்கள் போய்த் தரிசித்து விட்டு வாங்க'' என்றேன்.

அருகிலிருந்த பண்டாரம் ஒருவர், ''முருகனை நினைத்துக் கொண்டே மேலே ஏறிப் போங்கம்மா; எல்லாம் சரியாகிவிடும் ம்... ம்.. ஏறுங்க'' என ஓரேயடியாக அதட்டினார்.

''இதென்னடா போர்? இவரிடமிருந்து தப்பிப்பதற்காகவாவது சில படிகள் ஏறி மண்டபத்தில் உட்கார்ந்து விடலாம்'' என நினைத்துக் கொண்டே ஏற ஆரம்பித்தேன். அவ்வளவு தான்! ''கடகட'' என்று எல்லாப் படிகளிலும் ஏறி உச்சியிலிருக்கும் கோயிலுக்கே வந்து விட்டேன். வழியில் எங்கேயும் உட்காரவில்லை! கூட வந்தவர்களுக்கு ஏன் எனக்குமே ஒரே ஆச்சரியம்!



முருகனைத் தரிசித்துவிட்டு, கீழே இறங்கும்போது, எப்படித்தான் தெம்பும், உற்சாகமும் வந்தனவோ தெரியவில்லை. எல்லோருக்கும் முன்னால் இறங்கி விட்டேன். 'கூலிங் கிளாஸ்' பண்டாரத்தைப் பார்த்து, அவர் கொடுத்த தைரியத்தால்தான் மேலே ஏறினேன் என்று நன்றி சொல்லலாம் எனப் பார்த்தால் காணவேயில்லை. பக்கத்திலிருந்தவரிடம், ''இங்கே கறுப்புக் கண்ணாடி போட்ட பண்டாரம் இருந்தாரே, அவர் எங்கே?'' எனக் கேட்டதும், ''அவர் எங்கிட்டுப் போனாரோ, யாருக்குத் தெரியும்? நாங்களே இன்னிக்குத்தான் பார்த்தோம்'' என்றார். எனக்கு மெய்சிலிர்த்து விட்டது. முருகன்தான் பண்டாரம் உருவில் வந்து என்னைத் தன்னிடம் கூப்பிட்டுத் தரிசனம் கொடுத்தாரோ?

– மீனாட்சி வைத்தியநாதன்,
திருச்சி - 21.

கவர்ந்திழுக்கும் கேம்ஸ்!

கம்ப்யூட்டர் கேம்ஸ், வீடியோ கேம்ஸ் விளையாடாத நபரே இல்லை எனலாம். சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை உலக அளவில் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கும் இத் துறையில் அதிக அளவில் வேலை வாய்ப்புகள் காத்திருக்கின்றன. சுறுசுறுப்பான கலையுணர்வு படைத்த தமிழக இளைஞர்கள் உலக அளவில் கம்ப்யூட்டர் துறையில் பல சாதனைகளைப் புரிந்து வருகின்றனர். இதனால்தான் உலக அளவிலான கிராஃபிக்ஸ் தயாரிப்புக் கம்பெனிகளின் பார்வை தமிழகத்தை நோக்கித் திரும்பியுள்ளது.



கம்ப்யூட்டர் கேம் உருவாக்கக் குழுவில் புரோகிராமர்கள், ஆர்டிஸ்ட்கள், கேம் வடிவமைப்பாளர்கள் மற்றும் நிர்வாகம் ஆகிய பிரிவுகள் உள்ளன.

புரோகிராமர்கள் : ஒரு பொறியியல்/தொழில்நுட்பப் பட்டம், கம்ப்யூட்டரில் ஒரு கோர்ஸ் ஆகியவை சி, சி++, டைரக்ட் எக்ஸ் ஓப்பன் ஜிஎல், டைரக்டர், ஃபிளாஷ், 3 டி மாக்ஸ், மாயா பொன்றவை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இமேஜ் ஆர்டிஸ்டுகள் : அனிமேஷனில் ஒரு டிப்ளமோ படிப்பு மற்றும் 3 டி தொகுப்புகளான 3டி மேக்ஸ், மாயா போன்றவற்றுடன் போட்டோஷாப் ஆகியவற்றில் திறனுள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும்.

கான்செப்ட் ஆர்டிஸ்ட் : கதைகளம், கருத்துக் களம் போன்றவற்றை விரைவாகக் கையால் வரையும் திறன் இருக்க வேண்டும்.

கிராஃபிக் டிசைனர் : இப் பணிக்குக் கணினி வரைகலையில் அடிப்படை அறிவு அவசியம். அனிமேஷன் மற்றும் ஃபோட்டோ ஷாப் ஆகியவற்றிலும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

கேம் டெஸ்டர் : இவ் வேலையின் முக்கிய பணியானது உருவாக்கப்பட்ட கேம்ஸிலுள்ள தவறுகளைக் கண்டறிவதும் அதனைப் பட்டியலிடுவதும்தான்.

இப் பணியே ஒரு கேமின் தரத்தையும் அதன் நம்பகத் தன்மையையும் தீர்மானிக்கிறது.

வடிவமைப்பாளர் : பொதுவாக வரைதலில் ஆர்வம் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இப் பணி மிகவும் ஏற்றது. வடிவமைப்பு, ஆர்க்கிடெக்சர் புரோகிராமிங் போன்றவற்றில் இருக்கும் அறிவு இப் பணிக்குக் கூடுதல் பலமாகும்.

எங்கே கற்பது?

தமிழகத்தில் சி.எஸ்.ஸி. சாஃப்ட்வியூ நிறுவனம் பல ஆண்டுகளாக 3டி மாக்ஸ், மாயா, அடோப் மென்பொருள்கள் சவுண்ட் ஃபோர்ஜ் போன்ற மென்பொருள்களை கற்றுத் தந்து வருகிறது. இதில் பயிற்சி பெற்ற பல மாணவர்கள் இன்று பல நிறுவனங்களில் அதிக ஊதியத்துடன் பணி புரிகிறார்கள்.

துடிப்பான படைப்பாக்கம் கொண்ட இளைஞர்களுக்கு கேமிங் துறையில் பிரகாசமான எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது.

— விமல்

ரூ.150

'அம்மாவின் திதி நாளைக்கு. அம்மாவுக்குப் பிடித்ததெல்லாம் செய்து அன்னதானம் செய்யணும்' தொழிலதிபர் கணேஷ் திட்டம் போட்டார்.

மறுநாள் ஆயிரம் பேருக்கு அன்னதானம். முதியோர் காப்பகவாசிகளுக்கு அறுசுவை உணவுடன் கனிந்த உபசாரம்.. ஆடை தானம்... எல்லாம் தடபுடலாக நடந்து கொண்டிருந்தது.



அம்மாவின் ஆன்மா!

அம்மா படத்துக்குத் தானே ஸ்டூலில் ஏறி மாலை போட்டார். மாலை தவறி விழுந்தது. ''அம்மாவின் மனம் குளிரப் பண்ணினார். அம்மாவே ஆசீர்வாதம் செஞ்சுட்டாங்க.'' - உறவினர்கள் கலங்கினார்கள்.

''உயிரோடிருந்த நாளில் ஒரு நாளும் அன்பாய்ப் பேசாத, பாசம் காட்டாத மகனின் கைபட்ட பூமாலை கூட வேண்டாம்'' என்றது அம்மாவின் ஆன்மா!

- எஸ். கோமதி, சூளைமேடு.



வைட்டமின் ஏ,பி,சி மூன்றுமே ஒரே கீரையில் இருப்பது அரிது. கொத்து மல்லிக் கீரையில் இந்த மூன்று சத்துக்களுமே உள்ளன. தவிர இதில் கால்ஷியம், புரோட்டீன், கார்போஹைட்ரேட், தாது உப்புகளும் நிறைந்துள்ளன. அடிக்கடி கொத்தமல்லிக் கீரையை சமையலில் உபயோகித்து வர அஜீரணக் கோளாறு குணமாகும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி

50!

50!

ஹேர் டை பயன்படுத்துகிறவர்கள் கையில் கறை பட்டால் அந்த இடத்தில் ஒரு வெங்காயத்தை அரைத்துத் தேய்த்துக் கழுவினால் கறை போய் விடும்.

- விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை-78





ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ ராம ஜெயம்



ஸ்ரீ மயூரவல்லி சமேத ஸ்ரீ ஆதிகேசவாய நம:

ஸ்ரீ யோக நரசிம்ம சமேத மஹா சுதர்ஸனாய நம:

ஸ்ரீ விகனஸ மஹாகுரவே நம:

ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஞ்ஞம்

1 லட்சம் ஆவ்ருத்தி மூல மந்திர ஜப பாராயணம்

நாள்: 08-08-2007 புதன் முதல் 12-08-2007 ஞாயிற்றுக்கிழமை வரை (5 நாட்கள்)

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஞ்ஞம், நடைபெறும் இடம்:

ஷோபனா கல்யாண மண்டபம், 74, ஆர்யகௌடா ரோடு, மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033. செல்: 9444080130, 98410 63151

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யஞ்ஞம் கட்டணம்

ரூ. 110/- ரூ. 250/-

ரூ. 540/- ரூ. 1100/-

ரூ. 2700/- ரூ. 5400/-

கீழ்கண்ட அனைத்து கட்டணங்களுக்கும் யாக பூஜையில் விசேஷ சங்கல்பம் செய்து ரக்ஷை அணிவித்து, குங்குமம், அட்சதை, பிரசாதங்களும் கீழ்கண்ட பொருட்களும் வழங்கப்படும்.

கட்டணம்	சுதர்ஸன யாகம்
ரூ. 110/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், சுதர்ஸன படம்.
ரூ. 250/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.
ரூ. 540/-	காப்பர் சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.
ரூ. 1100/-	வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, காப்பர் சுதர்ஸன யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.
ரூ. 2700/-	வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், வெள்ளி தாயித்து, ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், சுதர்ஸன படம்.
ரூ. 5400/-	யாக பூஜையில் வைத்த கலசம், தங்க தாயித்து, வெள்ளி சுதர்ஸன டாலர், ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம், சுதர்ஸன படம், ஒரு தம்பதியர்க்கு கலச தீர்த்தம் சேர்க்கப்படும்.

இங்ஙனம்: **ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ கமிட்டி**

S. ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார், T. சம்பத்குமார், T. சுதர்ஸன், M. பிரவீன் குமார், B. கிருஷ்ண மூர்த்தி

சுதர்ஸன யாகத்திற்கு டிக்கெட் கிடைக்கும் இடம்

மற்றும் M.O. / D.D. / காசோலை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹா யக்ஞ கமிட்டி, S. ஸ்ரீ ரங்கராஜ பட்டாச்சாரியார்

TVR subbi chetty vasantha mandapam,

14, Chitra kulam west street, Mylopore, Chennai - 600 004 Ph : 2495 0453,

Cell: 9444080130, 98410 63151, 98842 81412

குறிப்பு: ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜனாகர்ஷண, தனாகர்ஷண சகல சாம்ராஜ்ய லக்ஷ்மீ யந்திரம் வீட்டில் அல்லது வியாபார இடத்தில் மாட்டி பூஜை செய்தால், அவ்விடத்தில் அதிக அளவில் ஜனங்கள் பெருகி வியாபாரம் அதிகரிக்கும். சகல சம்பத்துகளும் பெருகும். M.O./ D.D / காசோலை அனுப்புபவர்கள் தங்கள் பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் குறிப்பிட்டு முகவரியை விபரமாக எழுதி அனுப்பவும்.

(M.O./ D.D / காசோலை - அனுப்புவர்களுக்கு பிரசாதம் (Speed Post-ல்) அனுப்பப்படும்.



"என்னது? வேப்பம்பூ... படி.. பத்து ரூபாயா? ரொம்ப விலை சொல்றே!" சாரதா பேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, அருகே ஒரு ஸ்கூட்டர் ஸ்டைலாக வந்து நின்றது.

"ராணிக்கா... உங்களுக்கு ரொம்ப ரொம்ப தாங்க்ஸ்!" என்று வேப்பம்பூ விற்ற பெண்ணின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டாள் அஞ்சனா.

இந்தக் காலேஜ் பொண்ணு எதுக்கு, ராணிக்கு நன்றி சொல்றா என்று புரியாமல் பார்த்தாள் சாரதா.

"எனக்கு தலை ஒரே வறட்சியா இருக்கும். பொடுகு வேற. ஒரே அரிப்பு!

வாவ் வேப்பம்பூ..!



டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...டிப்ஸ்...

அழகுக்கு...

அஞ்சனா பாராட்டிய கிருமிநாசினிப் பொடி இதுதான்...

வேப்பம்பூப் பொடி, கடுக்காய்ப் பொடி, நெல்லிப் பொடி, துளசிப் பொடி, வெந்தயப் பொடி எல்லாவற்றையும் தலா ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்துக் கலந்து, அதில் மருதாணிப் பவுடர் 5 டீஸ்பூன் கலக்கவும். 2 டீஸ்பூன் டீத்தூளைச் சேர்க்கவும். வெந்நீர் விட்டு எல்லாவற்றையும் பேஸ்ட் போலச் செய்து ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். இதைத் தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து பின்னர் அலசவும். பொடுகு, அரிப்பு... மாயமாய் மறைந்துவிடும்!

அழகுக்கு...

இளநரை மறைந்து கூந்தல் செழிப்பாய் வளர வேப்பம் பூ பவுடர் 2 ஸ்பூன் எடுத்து... கற்றாழை ஜெல்லுடன் கலக்கவும். பின்னர் இதில் மருதாணிப் பவுடர் சேர்த்துக் கொதி நீரில் கலந்து பேஸ்ட் ஆக்கி தலையில் ஊறவைத்து பின் குளிக்கலாம்.

ஆரோக்கியத்துக்கு

தொண்டை தகராறு செய்தால் வேப்பம் பூவைக் கைப்பிடி அளவு எடுத்து கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடியுங்கள். வேப்பம்பூவின் ஆவி கசப்பு வாசத்துடன் தொண்டைக்குள் நுழையட்டும். இப்படி இரண்டு தடவை செய்து பாருங்களேன்... கம்பீரமாய்க் குரல் முழங்கும்!

பருப்பை வேகவைக்கிறப்போ அதில் ஒரு பிடி வேப்பம்பூவைப் போட்டு வேக விடுங்க.. கசப்பு போயிடும். சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டு இந்த வேப்பம்பூப் பருப்பை விட்டுப் பிசைஞ்சு, பிரசவம் ஆன பெண்களுக்குக் கொடுத்தா... சிசேரியன் செஞ்ச காயம் எல்லாம் ஆறிடும்!

சொறிஞ்சுகிட்டே இருப்பேனா... எல்லோரும் என்னை 'அரிப்பு அஞ்சனா'னு கேலி பண்ணுவாங்க! இரண்டு மாதம் முன்னாடி, இவங்க ஒரு ஸ்பெஷல் பொடியை செஞ்சு கொடுத்தாங்க. வாரம் ஒரு தடவை தேய்ச்சுக் குளிச்சேன். இப்ப பொடுகு, அரிப்பு எதுவுமே இல்லை... பாருங்க என் முடியை... 'அழகுக் கூந்தல் அஞ்சனா' ஆயிட்டேன்!''

"அதென்ன அதிசயப் பொடி ராணி?'' என்று சாரதா ஆர்வத்துடன் விசாரிக்க,

"சொல்றேன்... நீ முதல்ல இரண்டு படி வாங்குவியா...'' என்றாள் ராணி!

வேப்பம்பூ ரெஸிபி

வேப்பம்பூத் துவையல்

தேவையான பொருள்கள் :

வேப்பம் பூ - இரண்டு பிடி,
புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு,
சீரகம், கறிவேப்பிலை, உப்பு.

செய்முறை :

வேப்பம்பூவை நெய்யில் வறுக்கவும். மற்ற பொருட்களோடு சேர்த்து அரைக்கவும். வேப்பம்பூத் துவையல் ஜீரணத்துக்கும் நல்லது; அல்சர் போன்ற வயிற்றுப்புண்களையும் குணமாக்கும்.

ராஜம் முரளி

அங்காயப் பொடி

தேவையான பொருள்கள் :

உலர்ந்த வேப்பம்பூ, சுண்டைக்காய் வற்றல், மணத்தக்காளி வற்றல், சுக்காங்காய் வற்றல் - எல்லாம் சம அளவு,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து சிறிது கட்டிப் பெருங்காயத்தைப் பொரிக்கவும். வற்றல்களையும், வேப்பம் பூவையும் தனித்தனியே எண்ணெய் விடாமல் வறுக்கவும். மிளகையும் வறுக்கவும். உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ப் பொடிக்கவும். அருமையான ருசியுடன் அங்காயப்பொடி ரெடி. நெய் சேர்த்துச் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறெல்லாம் பறந்தே விடும்!



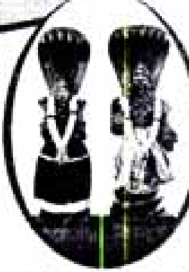
தொகுப்பு: பத்மினி பட்டாபிராமன்
படம் : ஸ்ரீஹரி

ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமி சித்தர்பீடம் அறக்கட்டளை

அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை-600 119

2450 1404, 2450 1716





ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 கலச பூஜை.

ராகுகேது 108 கலச பூஜை

அழைப்பிதழ்

நாள் 9.9.2007 ஞாயிறு

காலை 9 மணி முதல் மதியம் 12 மணி வரை

உலகில் துன்பமும், துயரமும் உண்டாகும் போதெல்லாம் நான் அவதரித்து சத்ரு சம்ஹாரம் செய்து, துன்பமும் துயரமும் போக்குகின்றேன், என்பது தேவி பாகவத்தில், அம்பாளின் திருவாக்கு ஆகும்.

முன்னே பல பிறவிகளில் செய்த பாவங்களின் பலனாக துன்பங்கள் வியாதிகளாகப் படுத்தும்போது அவற்றிலிருந்து விடுபட மருந்து, தானம், விரதம், அர்ச்சனை, ஹோமம் ஆகியவை செய்வது மரபு.

பரிகாரங்கள் என்பது கஷ்ட நிவர்த்திக்கு உள்ள வழியாகும். மழையில் நனையாமல் செல்லக் குடை பரிகாரமாகும்; பசிக்குப் பரிகாரமாக உணவும்; தாகத்திற்குப் பரிகாரமாக நீரும் விளங்குவது போன்று நாம் அனுபவிக்கக் கூடிய கஷ்டங்கள் தீரவும் பல பரிகாரங்கள் உள்ளன.

இன்றைய காலச் சூழ்நிலையில் குரோதம், விரோதம், துவேஷங்கள், பொறாமைகள், துர்மாந்திரீகச் செயல்கள், பிளாக்மேஜிக் என்னும் ஏவல், பில்லி, சூனியம், அபிசாரகர்மா போன்ற கெட்ட செயல்களினால் மனிதரைத் துன்புறுத்துவது, கடும் வியாதியினால் பல விதமான துன்பங்களுக்கு ஆளாக்குவது போன்ற செயல்கள் நல்லவர்களுக்கு எதிராக வஞ்சகர்களால் ஏவப்பெறுகின்றன. இவற்றிலிருந்து விடுபடவும், எதிர்பாராத விபத்து, மரண கண்டங்கள், எடுக்கும் காரியங்களில் முட்டுகள், தட்டுகள், தடைகள், எதையும் பூர்த்தி செய்யமுடியாதபடி எதிரிகளின் தொல்லைகள், நவகிரகங்களினால் உண்டாகும் கஷ்டங்கள், கை, கால் உடைதல், பைத்தியம் பிடித்தல், கோமாவில் படுத்தல், முன்ஜென்மபாவத்தினால் அங்கஹீனமுள்ள, பலஹீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல், நாய், பாம்பு இவற்றைக் கொன்ற பாவம், விஷ வியாதிகள், குலதெய்வ பூஜை செய்யாத பாவம், அம்மா அப்பாவை நடுத்தெருவில் விட்ட பாவம், ஆகிய சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடவும் அதர்வண வேதத்தில் வழிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மகாபாரதத்தில் குருக்ஷேத்ர யுத்தத்தின் கடைசி நாளில் கிருஷ்ண பரமாத்மா பாண்டவர்களை அழைத்து, "இன்று கருடவியூகம் அமைத்து யுத்தம் செய்யுங்கள், உங்களுக்கே வெற்றி கிடைக்கும்" என்றார். கருட வியூகம் என்பது காருட வித்யை என்னும் அதர்வண வேதத்தின் ஓர் அங்கமாகும். அதைப் போன்று அர்ஜுனனுக்கு ப்ரத்யங்கிரா அஸ்திர வித்யையை ஸ்ரீகிருஷ்ண பரமாத்மாவே உபதேசித்தார். அதர்வண வேதத்தை நன்கு கற்று உணர்ந்த பரசுராமமஹரிஷி கேரளத் திருநாட்டில் பல இடங்களில் அதர்வணவேத விதிப்படி தேவி க்ஷேத்திரங்களை அமைத்தார். இன்றும் கேரளத் திருநாடு சுபிக்ஷமாக இருக்கின்றது.

தேவர்களுடைய எதிரியான பண்டாசுரன், மகிஷாசுரன், சும்பன், நிசும்பன், விசுக்கிரன், தூமரலோசன், மது கைடபர், பாணாசுரன் இப்படி பல அசுரர்களை அழித்து நல்லவர்களைக் காப்பாற்றியது தேவியின் குணமாகும். அப்படிப்பட்ட தேவிதான் தேவி பாகவதத்தில், 'உலகில் துன்பமும், துயரமும் உண்டாகும் போதெல்லாம் நான் அவதரித்து சத்ரு சம்ஹாரம் செய்து என் பக்தர்களைக் காப்பாற்றுவேன் என்று அருளியுள்ளாள். அந்த சக்திதான் ஸ்ரீசரபேஸ்வரரின் நெற்றிக் கண்ணிலே இருந்து அக்னி வடிவமாகத் தோன்றி, ப்ரத்யங்கிராதேவி என்ற பெயர் பெற்று, உக்கிர நரசிம்மரை சாந்தி அடையச் செய்து, உலகைத்தைக் காப்பாற்றிய கருணாமூர்த்தி. இம் மகா சக்தியை சரணம் அடைந்தோர்க்கு எந்த பயமும் இல்லை. சூரியனைக் கண்ட பனிபோல துன்பங்கள் மறையும், என்பது நிச்சியம்.

சாநித்தியமான இந்த மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்குப் பூஜை வழிபாடுகள் செய்ய வேண்டுமானால் அவளுடைய அருள் இருந்தால்தான் முடியும். பூரணமான இந்த தேவிக்கு 9-9-2007 ஞாயிறு அன்று ஆயில்ய நட்சத்திரம், திரயோதசி அமர்ந்த காலம், கூடிய சுபதினத்தில் காலை 9-00 மணி முதல் சங்கல்ப பூஜையும்: 10.00 மணி முதல் 12.00 மணிவரையுள்ள சுபவேளையில் 108 கலச அபிஷேகமும், ஜாதக ரீதியாக ராகு கேது, காலசர்ப்ப தோஷம் இவற்றினால் கல்யாணதாமதம் குழந்தை பேறு இன்மைஆகிய தோஷங்களை நீங்குவதற்காக சங்கல்ப்பம் செய்து ராகு, கேது, 108 சர்ப்ப தெய்வங்களுக்கு, 108 மஞ்சள் கலச அபிஷேக பூஜையும் நிறைவேற உள்ளது.

நன்கொடையாளர்களுக்கான இந்த சிறப்புப் பூஜையில் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி கலசபூஜைக்கு ரூ.1500/- ஸ்ரீ ராகுகேது கலச பூஜைக்கு ரூ.1500/- நன்கொடையாக ரூ.3000 அல்லது ஒரு பூஜைக்கு என்றால் நன்கொடை ரூ.1500/- ஆக இதற்குரிய டிராஃப்டை 'ஸ்ரீப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமி சித்தர் பீடம்' என்ற பெயருக்கு எடுத்து சித்தர்பீட முகவரிக்கு அனுப்பி உரிய ரசீது பெற்றுக்கொண்டு, இந்தப் பூஜையில் முறைப்படி கலந்துக் கொண்டு பிரசாதம் பெற்று இறைவியின் திருவருளைப் பெறலாம். டிராப்ட் உடன் பெயர், நட்சத்திரம், குடும்ப உறுப்பினர் பெயர்கள், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், நிவர்த்தியாக வேண்டிய குறைகள் இவற்றை எழுதி அனுப்ப வேண்டுகிறோம். இந்த பூஜைகளுக்கு நேரில் முடியாதவர்களுக்காக வேண்டி நாங்களே சங்கல்ப்பம் செய்து, பூஜை நிறைவேறியவுடன் தேவியின் மஹாபிரசாதம், படம், டாலர், ரக்ஷை கயிறு ஆகியவற்றை கூரியர் சர்வீஸில் அனுப்பி வைப்போம். நன்கொடையாளர்கள் தவிர மற்ற அன்பர்களும் பூஜையில் கலந்து கொண்டு தேவியின் அருள் பிரசாதம் பெறுவதற்கு வருமாறு அன்புடன் அழைக்கிறோம்.

சிறப்பு பூஜைகள்

ஒழிச்சல் பிரதி ஞாயிறு இரவு 7.00 மணிக்கு ஒழிச்சல் என்று திருஷ்டி தோஷ நிவாரண பூஜை.

குழந்தைகளுக்கான பாலாரிஷ்டம் விலக்கும் பூஜை பிரதி ஞாயிறு மாலை 6.00 மணிக்கு நடைபெறும்.

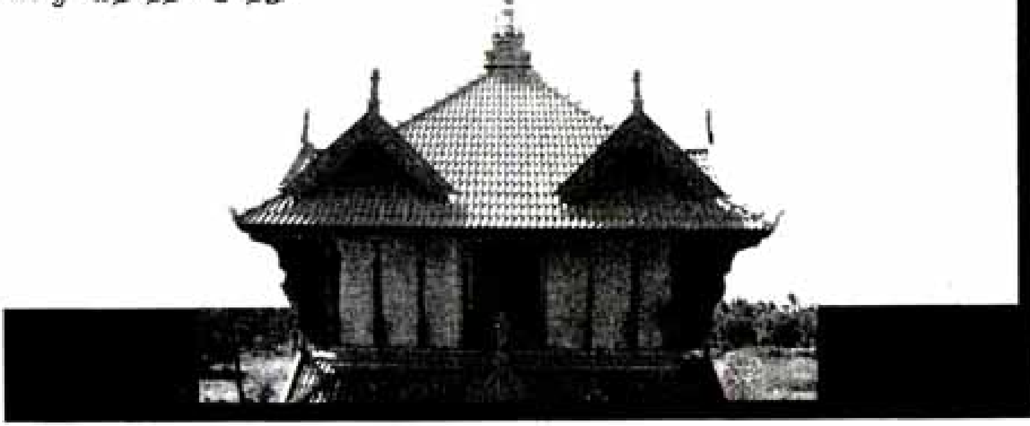
எமதோஷம் விலக்கும் **ஸ்ரீ சரபேஸ்வரர் பூஜை பிரதி** ஞாயிறு மாலை 4.30 - 6.00 மணிக்குள் நடைபெறும்.

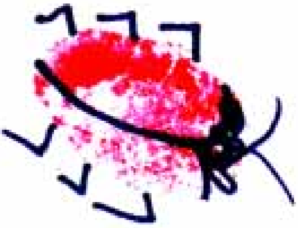
குடிகாரர்களை திருத்துவதற்க்காக வேண்டி, **'வாள்' தொட்டு சத்தியம் செய்யும் பூஜை** பிரதி ஞாயிறு காலை 10.00 மணிக்கு நடைபெறும்.

பிரதி அமாவாஸ்யை காலை 8.00 - 12.00 வரை பிரதி செவ்வாய் காலை 9.00 - 12.00 வரை சத்ரு ஜெயம் தரும் **மிளகாய் வற்றல் யாகம்** ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு நடைபெறும்.

பிரதி புதன் மாலை 6.00 - 7.00 கல்வியில் மேன்மை, வெளி நாடு பயண வெற்றிக்காக **நீல சரஸ்வதி பூஜை** நடத்தப்படுகிறது.

வெள்ளி செவ்வாய் ராகு காலத்தில் **ராகு கேது பால் அபிஷேகம்** ராகு கேது தோஷ நிவர்த்திக்காகவும் கல்யாண தாமதம், குழந்தை இல்லாமைஆகிய தோஷ சாந்திக்காகவும் இப்பூஜை நடத்தப்படுகிறது.











கட்டை விரல் ஓவியம்!



விடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகள் கூட மிக எளிதாக இந்த ஓவியத்தை வரைய முடியும்.

தேவையான பொருள்கள் :

ஸ்டாம்ப் இங்க் பேட், கனமான பேப்பர், பெயிண்ட், பிரஷ் [அ] ஃபெல்ட் பேனா, கற்பனைத் திறன்.

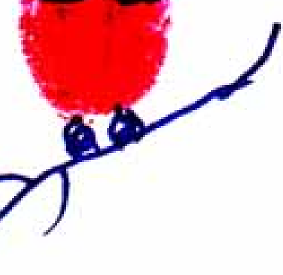
செய்முறை :

இங்க் பேடில் இடதுகை கட்டை விரலை நன்றாக அழுத்தி பேப்பரில் ரேகைப் பதிவு முழுமையாக வருமாறு பதிக்க வேண்டும். பிறகு விருப்பப்பட்ட டிசைன்களை கற்பனைக்கேற்றவாறு ஃபெல்ட் பேனாவினால் வரையலாம்!

இந்த ஓவியங்களை லேண்ட்ஸ்கேப் முறையில் பெயிண்ட் செய்யும் போது இடையிடையே வரையலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.

- பத்மா மணி, சென்னை - 89.







ஆஹா 50!

ஹாட்பேக்கில் கொதிக்கும் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் பாசிப் பருப்பு கழுவி போட்டு மூடிவிடவும். பத்து நிமிடம் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால் பதமாக வெந்திருக்கும். தண்ணீரை வடித்து விட்டு கடுகு + உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை தாளித்து உப்பு, தேங்காயத் துருவல் சேர்த்துக் கிளறினால் சுவையான சுண்டல் ரெடி. இதில் வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து இனிப்பாகவும் பரிமாறலாம்.

- சி. மகாலட்சுமி சந்திரசேகரன், புத்தூர்.

அஞ்சலக சேமிப்பில் நீண்ட கால முதலீடு செய்யும் போது போடும் கையெழுத்தை மாதிரிக்கு டைரியில்

இட்லி மாவு பொங்காமல் இருந்தால் இட்லி சரியாக வராது. மாவில் உப்பு போட்டுக் கரைத்த பின்ட, மாவு வைத்த பாத்திரத்தை வெந்நீர் பாத்திரத்துக்கு அருகில் வைத்து விட்டால் மாவு நன்றாகப் பொங்கி வரும்.

- ஆர். ராஜலட்சுமி, விழுப்புரம்.

இரவில் படுக்கப் போகும் போது இலுப்பை எண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் இரண்டையும் கலந்து பாதத்தில் வெடிப்பு உள்ள பகுதிகளில் தடவி படுத்துக் கொண்டால், பாத வெடிப்புகள் குணமாகும். - க.

- ஆர். தங்கராஜ், திருப்பூர்

இவை எல்லாமே



புல் புல் புல்கா!

சப்பாத்தி மாவு பிசையும்பொழுது தண்ணீருக்குப் பதிலாகத் தேங்காய்ப் பால் விட்டுப் பிசைந்து புல்கா செய்தால் மிக ருசியாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

- விமலா கிருஷ்ணன், உள்ளகரம்.

போட்டு வைத்துக் கொண்டால் முதிர்வின் போது ''கையெழுத்து மாறியிருக்கு'' என்ற சங்கடம் வராது.

- எஸ். மாலதி, முசிறி.

என் தோழி வெளிநாட்டிலிருந்து டீ செயினோடு கூடிய பந்து போன்ற ஒரு டீ வடிகட்டி வாங்கி வந்து பரிசு கொடுத்தாள். இரண்டு அரை வட்டங்களாக அந்தப் பந்தைப் பிரித்து அதற்குள் டீத்தூளை நிரப்பி 'கிளிப்' போட்டு பந்து போல மூடி விட வேண்டும். செயினைப் பிடித்துக் கொண்டு பந்தை வெந்நீருக்குள் மூழ்கச் செய்தால், சூப்பராக 'டிப் டீ' தயாரிக்க முடிகிறது. இதுபோன்ற வடிகட்டியை இங்கும் தயாரித்தால் சௌகரியமாக இருக்குமே!

- மீனலோசனி, விருகம்பாக்கம்.

ஹூஹா 50 தான்!

சட்டிப் பருப்பில் கூடணும்!

சுபகாரியங்களுக்கும், துக்கம் நேர்ந்த போதும் எல்லோரும் ஒன்று கூட வேண்டும் என்பதை என் மாமியார், ''ஒரு சட்டி பருப்பில் கூடணும் ஒரு சட்டி நெருப்பில் கூடணும்'' என்று கூறுவார். அவர் இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் காலமான போது எங்கள் பக்கத்துத் தெருவில் 25 வருடங்கள் பழகியவர்களும், நான் வேலை செய்த ஆபீஸில் நன்கு பழகியவர்களும் துக்கம் விசாரிக்கவேயில்லை. இது எனக்கு மிகுந்த மனவருத்தத்தைக் கொடுத்தது. துக்கம் விசாரிக்க நேரில் வர வேண்டுமென்ற அவசியம் கூட இல்லை. தொடர்பு வசதிகள் பெருகிவிட்ட இந்த நாளில் செல்ஃபோன், ஈ-மெயில் மூலமாக விசாரித்து விடலாம். சிலருக்கு நேரில் துக்கம் விசாரிக்க சங்கோஜமாக இருக்கும், எப்படி என்று தெரியாது என்றால் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து போய் விடலாம். ஆனால் எதுவுமே செய்யாமலிருப்பது சரியல்ல. இப்படி விசாரிக்காமலிருப்பவர்களை நாம் எப்படி எதிர்கொள்வது?



இதற்கு மாறாக என் உறவினர் அமெரிக்காவில் தன்னுடைய மனைவியையும், குழந்தையையும் ஒரு விபத்தில் இழந்து விட்டார். அப்போது அவர் குடியிருந்த தெருவிலிருந்த அத்தனை குடும்பத்தினரும் அவரிடம் போய்த் தங்கள் ஆழ்ந்த அனுதாபத்தைத் தெரிவித்து, பத்து நாட்களுக்குத் தினமும் அவருக்கு என்ன தேவை, என்ன சாப்பிடுவார் என்று கேட்டறிந்து ஆறுதலாகவும், உறுதுணையாகவும் இருந்ததை நெகிழ்ச்சியுடன் கூறினார். மேலைநாடுகளில் இருப்பவர்களுக்கும் பாசம், நேசம் எல்லாம் கிடையாது என்றுதான் நாம் கூறிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இங்கே தலைகீழ்!

இப்போதெல்லாம் கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்களுக்கு அழைப்பிதழ் அனுப்பினால் கூட சிலர் வருவதுமில்லை; பின்னர் விசாரிப்பதுமில்லை. பிறகு எங்கேயோ சந்தித்தால் அப்போது குசலம் விசாரிக்கிறார்கள். மேலைநாடுகளில் அழைப்பு விடுத்தாலே தங்கள் வருகையைப் பற்றியோ, இயலாமையைப் பற்றியோ தகவல் அனுப்பி விடுவார்கள். இது மிகவும் சௌகரியம்.

நல்லதுக்கும், கெட்டதுக்கும் சகோதரிகளே, ஒன்றுகூடுங்கள். இல்லாவிட்டால் உறவும், நட்பும் அறுந்து போகும்.

- மீனாக்ஷி நடராஜன்,
சூளைமேடு.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்டு இதழுடன்

நலம் வாழ...



ஹெல்த் கைடு 96 பக்க இணைப்பு

நோய் ஓடும்! ஆரோக்கியம் 'ஓ' போடும்!

ஃபோட்டோ நன்றி:
லைஃப் லைன் மருத்துவமனை
சென்னை


கேன்ஸர்
நோயா ?
கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.
Dr. K. Sri Sridar
INTRA PROSTATE CYST
(NON-MALIGNANT)
BEFORE TREATMENT
Transrectal Scan Report
Date: 08.08.06
After 68 days
AFTER TREATMENT
Transrectal Scan Report
Date: 22.11.06
CA.PANCREAS
LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06
CA. BREAST TO LUNGS
Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray
NORMAL STUDY
GLIOMA
MRI SCAN
Date: 01.09.2006
CA. BREAST TO LUNG, BONES
X-ray Chest
Date: 14.05.2006
CA RECTUM WITH LIVER METS
CEA 6390
After 43 Days
CEA 129
கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்
GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro cytoma, Glioma, AML, CML
Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24338596, 24353835
Cell: 99400 58809
NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON
PURE HERBS BRINGS MIRACLE
Gurubalaa™ Clinic
Speciality Clinic For Herbal Oncology and Asthma. Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.


ன்றும் பதினாறு
angelform
Sweet 16 TM
Introducing the "Sweet 16" collection from Angelform - a sensual range of seamless T-shirt bras that complement whatever you wear, as the only thing that shows on the outside is your true beauty.
Featured above: Sparkle Lace T-shirt Bra

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 · Licensed post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08-Registered as a Newspaper in Srilan



என்றும் உங்களுடன் ஜூலை 2007

மங்கையர் மலர்



கையோடு கைசேரும் காலங்களே...

புத்தகம்-2

இந்து சம்பிரதாய திருமணங்களில் மாங்கல்யதாரணத்திற்கு முன் மணமகளின் தலை மீது நுகத்தடியை வைப்பார்கள். 'நுகத்தடிக்கு இருபுறம் பூட்டிய மாடுகளைப் போல் ஒற்றுமையாக, ஒரே சீராக நடந்து, வாழ்க்கையாகிய வண்டியை நடத்திச் செல்ல வேண்டும்' என்பதை உணர்த்தவே நுகத்தடியை தலையில் வைப்பதாகப் பொருள் கூறுவர். அது சரியல்ல. இதன் தத்துவமே வேறு!



'அபாலை' என்ற பெண் அத்திரிமுனிவரின் புதல்வி. இவளுக்கு சரும நோய் இருந்ததால் விவாஹம் செய்துகொள்ள யாரும் முன்வரவில்லை. அதனால் வருந்திய அந்தப் பெண் இந்திரனை வேண்டி தவம் செய்தாள். அவளுடைய தவத்தை மெச்சிய இந்திரன், அவளுக்குப் பிரத்யட்சமானான். அவளுடைய நிலைக்கு மனமிரங்கிய இந்திரன் அவளை எடுத்து, முதலில் தன்னுடைய தேர்ச் சக்கரத்தின் துவாரங்களில் நுழைத்து வெளியில் எடுத்தான். அப்பொழுது அவளுடைய உடலில் இருந்த நோய், முள்ளம் பன்றியின் உருவில் வெளியேறியது.

இரண்டாவது முறையாகத் தன் தேர்த் தட்டில் உட்காரும் இடத்தில் இருந்த துவாரத்தில் அவளை நுழைத்து வெளியில் இழுத்தான். அப்பொழுது அவளுடைய உடலில் இருந்த நோய் உடும்பு

நுகத்தடி வைப்பது ஏன்?

உருவில் வெளியேறியது.

மூன்றாவது முறையாகத் தன் தேரிலுள்ள நுகத்தடியில் உள்ள துவாரத்தில் அபாலையை நுழைத்து வெளியில் இழுத்தான். அப்போது அவளுடைய நோய் ஓணான் உருவில் வெளிப்பட்டது. உடனே, குஷ்ட நோய் நீங்கி ஒளிமிக்கவளாக, அழகியாக விளங்கினாள். பிறகு ஒரு வரன், அவளை ஆசையோடு ஏற்றான் என்பது வரலாறு.

இந்தப் புராணக் கதையின் அடிப்படையில்தான் நுகத்தடியைப் பெண்ணின் தலைமீது வைத்து, அதன் துவாரத்தில் பொன்னை வைத்து தீர்த்தம் சேர்க்கின்றனர். அதன் மூலம் அந்தப் பெண்ணுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ உடலில் ஏதாவது நோய் நொடி இருந்தால் அவை நீங்கி, அவள் தாம்பத்தியத்திற்கு உகந்தவளாக ஆக வேண்டும் என்னும் புனித எண்ணத்துடன் இந்தச் சடங்கு தொன்றுதொட்டு நடைபெறுகிறது.

- வத்சலா சதாசிவன்,
சிட்லபாக்கம்.

அருள் புரிவாள்

★ வளையல் காப்பு



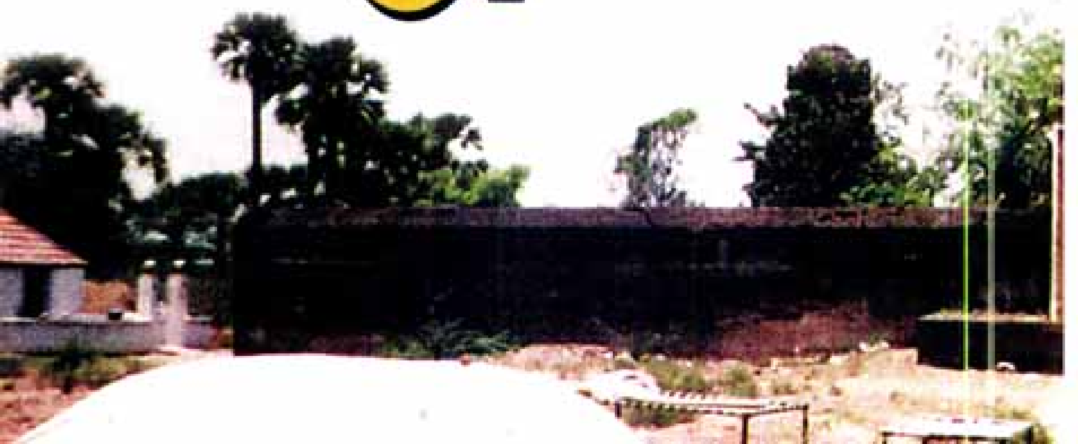
செங்கல்பட்டிலிருந்து திண்டிவனம் செல்லும் சாலையில் படாளம் கூட்டுரோட்டிலிருந்து, கிழக்கே சுமார் 8 கி.மீ., தொலைவில் உள்ளது 'அரசர் கோயில்'.

ஒருமுறை பிரும்மா தவம் செய்ய இந்த ஸ்தலத்தை தேர்ந்தெடுத்தாராம், அந்தத் தவத்தை பூர்த்தி செய்ய பெருமாள் அங்கு வர, பெருமாளைத் தேடி ஜனக மகாராஜாவும் அங்கு வர, அரசரும் பெருமாளும் ஒன்றாக வந்து பிரும்மாவின் தவத்தைப் பூர்த்தி செய்ததால் 'அரசர் கோயில்' என்ற பெயர் ஏற்பட்டதாம்!

அந்தக் குக்கிராமத்தின் பிராதன சாலையின் எதிரிலேயே தெரிகிறது பெருமாள் கோவில். சரியான பராமரிப்பு இல்லாமல், மதில்சுவரின் மேல்பூச்சு செதில் செதிலாக விழுந்துகொண்டிருக்க, கோவிலின் சன்னிதிகளின் மேல் உள்ள விமானங்கள், கலசம் இன்றி மொட்டையாகக் களையிழந்து பரிதாபமான நிலையில் உள்ளன.

கோபுரம் இல்லாத கோவிலின் நுழைவு வாசல் வழியாக உள்ளே சென்றால் எதிரே ஒரு பெரிய மண்டபமும் அதைத் தாண்டி உள் கருவறையில் இருக்கும் மூலவரையும் வெளியிலிருந்தே தரிசிக்கலாம்.

நாம் பார்த்தவரை தொண்டைமண்டலத்தில் உள்ள பெருமாள் கோவில்கள் அனைத்தும், அனேகமாக ஒரே மாதிரியான அமைப்பைக் கொண்டவை. நடுவில் பெருமாள் சன்னிதி இருக்கும். அந்த சன்னிதிக்கு வலப்புறம் தாயார் சன்னிதியும், இடப்புறம் ஆண்டாள் சன்னிதியும் இருக்கும். ஆனால் இக் கோவிலில்




★ தடைநீக்கும் திருமகள்

நிலைமை நேர்மாறாக இருக்கிறது. தாயார் சன்னிதி பெருமாள் சன்னிதிக்கு இடப்புறமும், ஆண்டாள் சன்னிதி வலப்புறமும் பெருமாளைப் பார்த்தபடி கிழ்திசை நோக்கி இருக்கின்றன. பெருமாள் மேற்கு திசையை நோக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்.

கிழக்கு நோக்கி இருக்கும் தாயார் சன்னிதியின் முன் மண்டபத்தை சிற்ப வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய இரண்டு கல் தூண்கள் இரண்டு பக்கமும் தூக்கிப் பிடிக்கின்றன. ஒவ்வொரு தூணிலும், நடுவில் சதுரமான வடிவில் உள்ள பிரதான தூணைச் சுற்றி நான்கு புறமும் வட்டவடிவமான நான்கு தூண்கள் அலங்கரிக்கின்றன.

மிகவும் மெல்லியதாய் இருக்கும் அந்தத் தூண்களை மரக்கட்டையால் தட்டினால், ஒவ்வொரு தூணிலிருந்தும் ஒவ்வொரு விதமான நாதம் ஒலிக்கிறது. தூணின் மேற்புறக் கூரையில் ஒரு சிறிய வளையம், ஒரு ஈர்க்குச்சி மட்டுமே நுழையக்கூடிய அளவுக்கு சிறிய துவாரத்துடன் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில் ஈர்க்குச்சி ஒன்றை நுழைத்துப் பின் வெளியில் எடுத்துப் பார்த்தால், என்ன ஆச்சரியம். அந்த ஈர்க்குச்சி நான்கு பகுதியாக கிழிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தக் காலச் சிற்பிகளின் பொறியியல் தத்துவம் நம்மை வியப்புக்குள்ளாக்கி பெருமைப்பட வைக்கிறது.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார் ஸ்ரீ சுந்தரவல்லித் தாயார். தாயாருக்கு வளையல் காப்பு சாத்தியிருந்தார்கள். பூ முறுவல் பூத்த முகத்துடனும், வரத, அபய, ஹஸ்தங்களுடனும், தரிசனம் தரும் தாயாரின் பாதங்களில்,

ஆறு விரல் அழகி!



தொடர்பு கொள்ள :

ஸ்ரீ வரதராஜ பட்டாச்சாரியார்,
ஸ்ரீ கமல் வரதராஜ பெருமாள் கோயில்,
அரசர் கோயில், புதூர் அஞ்சல், படாளம் (வழி)
காஞ்சி மாவட்டம் - 603 308. செல் : 9365852321

'ஆறு விரல்கள்' உள்ளது ஆச்சரியமான விஷயம்.

இந்தக் கோயிலில் தாயார்தான் பிரதானம். ஒரு தாய் தன்னிடம் இருப்பதையெல்லாம், தனக்கென்று எதுவும் வைத்துக் கொள்ளாமல், தன் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடுவது போல், தன்னை நாடி வரும் பக்தர்களுக்கு, அஷ்டஐஸ்வர்யத்தையும் அளித்து விடுகிறார் போலிருக்கிறது, இந்த 'ஆறு விரல்' அதிர்ஷ்டக்காரி. ஒவ்வொரு வருஷமும் பங்குனி மாதம் வளர்பிறையின் மூன்றாம் நாள் (சுக்லபட்ச திருதீயை) காலை 6 மணி அளவில் சூரிய வெளிச்சம் தாயார் முகத்தில் படும்படியாக சன்னிதியின் அமைப்பு உள்ளது.

தாயார் சன்னிதியிலிருந்து பெருமாள் சன்னிதி செல்லும் பொழுது, 24 கால் மண்டபத்தை தாண்டிச் செல்ல வேண்டும். இதை 'வாஸ்து மண்டபம்' என்கிறார்கள்.

மூலவர் கமல மொட்டு ஒன்றை வலது கை விரல்களுக்கு இடையில் ஏந்திக் கொண்டு கமலவரதராஜ பெருமாளாக காட்சி தருகிறார். அதே போல் அவருக்கு முன்பு எழுந்தருளியிருக்கும் உத்ஸவமூர்த்தியின் கைவிரல் இடுக்கிலும் ஒரு கமல மொட்டு அவருக்கு வலப்புறம் அமர்ந்திருக்கிறார், வரம் தந்து திருமணத் தடை நீக்கும் திருமகள்.

"இந்தத் தாயாருக்கு திருமஞ்சனம் (அபிஷேகம்) செய்து வைப்பதால், தடைபட்ட திருமணங்களெல்லாம் கைகூடி வருகின்றன" என்கிறார் வரதராஜ பட்டாச்சாரியார், கையில் கற்பூர தீபம் ஏந்தியபடி.

தீப ஒளியில் தாயாரின் திருமேனி ஜொலிக்கிறது. அதே போல் தாயாரின் உள்ளங்கைகளில் உள்ள மேடுகளும், அதில் உள்ள சின்னங்களும் ஜொலிக்கின்றன.

தாயாருடைய சுண்டு விரலின் கீழ் உள்ள மேட்டில், சங்குச் சின்னமும், சுட்டு விரல் கீழ் உள்ள மேட்டில் சக்கரமும், கட்டை விரலுக்கு கீழே உள்ள சுக்கிர மேட்டில், அருகம்புல் சின்னமும் தெரிகின்றன. உள்ளங்கையிலிருந்து ஆரம்பித்து, நடுவிரல் நுனி வரை நீர்க்கமாக சூலம் போல் செல்கிறது மூலசக்தி ரேகை.

அழகான கைகளில், அதி அற்புதமான சின்னங்களை தரித்துக் கொண்டு, அனைவருக்கும் அநுக்ரஹம் செய்கிறார் இந்த அரசர் கோவில் அழகி!

— கோழியாலம் நந்தகுமார்





''அன்னைக்கு ஏன் சொல்லலை?''

இருபத்து மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு ஒருநாள் எனது பெற்றோர் திருமணத்துக்குச் சென்றனர். என்னையும், எனது ஏழு வயது அண்ணனையும் அழைத்து, ''தாத்தா, பாட்டிகிட்ட சமர்த்தாக இருக்கணும். நாங்க நாளை இரவு வந்து விடுவோம்'' என்று கூறி புறப்பட்டனர்.

அப்பொழுது எனது அண்ணன், நாங்களும் பஸ் ஏற்றி விட வருகிறோம் என்று சொன்னான். வீட்டின் மிக அருகிலேயே நிறுத்தம் இருந்ததால் ''சரி'' என்றனர். பேருந்து வந்ததும் என் அம்மாவும், அப்பாவும் முன் வழியாக ஏற, திடீரென என் அண்ணன் பின் வழியாக ஏறி விட்டான். பேருந்தும் புறப்பட்டுச் சென்று விட்டது. சிறிது தூரம் சென்ற பிறகுதான் அவர்களுக்கு விஷயமே தெரிந்தது. பின் அவனையும் உடன் அழைத்துச் சென்று எங்கள் மாமா பையனின் உடையை அவனுக்கு அணிவித்துத் திருமணம் முடித்து வந்தனர்.

நான் மட்டும் தனியே வீட்டுக்கு வந்து அழுது கொண்டே இருந்தேன். இன்றும் என் அண்ணனிடம், ''அன்னிக்கு பஸ் ஏறும்போது நீ ஏன் என்கிட்டே சொல்லலை?'' என்று கேட்பேன். அன்று நடந்த இந்த நிகழ்ச்சி இன்று நினைத்தால் கூட கவலையாக இருக்கிறது!

– தீபா பாலசந்தர்,
பாளையங்கோட்டை.

மங்கையர் மலரின்

திருமண மலர்



இணைப்பிதழ்

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டண விவரங்கள்

முதல் முப்பது வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-

30க்கு மேற்பட்ட வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தலா ரூ. 15/-

வண்ணத்தில் ஹைலைட் செய்ய கூடுதல் கட்டணம் ரூ. 100/-

1" X 1" அளவில் வண்ணப் புகைப்படத்துடன் 30 வார்த்தைகள் அடங்கிய விளம்பரத்துக்கு ரூ. 800/- (அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ 15/-)

வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விவரங்கள் அடங்கிய அரை பக்க Profile விளம்பரம் ரூ. 2500/-

வண்ணப் புகைப்படம் அனுப்புபவர்கள், தெளிவான புகைப்படமாக, பாஸ்போர்ட் அளவில் இரண்டு பிரதிகள் அனுப்பவும். புகைப்படங்களைள திருப்பி அனுப்ப இயலாது.

கட்டணத்தை நேரில் ரொக்கமாகவோ அல்லது சென்னை செக்காகவோ, வெரியூர் டிமாண்ட் டிராப்டாகவோ, மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் எடுத்து அனுப்பவும்.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

தொலைபேசி : 2225 1522 / 2225 1324, Fax : 044-2225 1021

email: marketing@kalkiweekly.com

மணமகள் தேவை



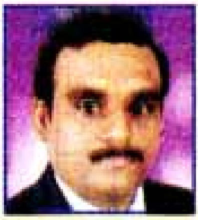
R. BALAGURU, M.A.,

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், காச்யப, பூரட்டாதி, 34, எம்.ஏ., படித்த **Business Consultant (Banking)** பணியில் உள்ள மாதம் 30,000/- பெறும் மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. அணுகவும் : **R. Parasakthi, 1D, AKB Aashiana, 13, Hanumar Koil St., Radha Nagar, Chromepet, Chennai- 44. Ph : 044-2265 4819/98406 11159/98402 24115**

K. SHANKAR, B.Sc., (SAP)



◆ Brahmin Iyer, Shadamarshana Gothram, Sadhayam, 26 (20.7.1981) B.Sc., (SAP), working as SAP consultant, MNC Chennai, KAAR Technology Salary 23,000/- p.m., clean habits, seeks suitable girl. Ph : 044-6568 4318, 04252-226399/ 98431 26391 Box No. 13719



S. RAMESH, B.E.,

◆ Brahacharanam, Iyer, Kasyapa, Visakam, 2.6.1974, 5.7', BE Salary 25,000/- Engineer, MRF wheatish seeks suitable girl. Contact : Phone : 2746 1961 Box No. 13738

K. KARTIK, B.Com., PGDBM



◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், கார்த்திகை, 29, 5.8', பன்னாட்டு வங்கி அதிகாரி, **B.Com., PGDBM** பெங்களூர், வருட வருமானம், ரூ. 3.30 லட்சம். தேவை பட்டதாரி / முதுநிலை பட்டதாரி, வேலைக்குப் போகும் நல்ல குடும்பப் பெண். வயது 23-25. முகவரி : ஆர்.கே. சுந்தரம், 294 கற்பக நகர், கே. புதூர், மதுரை - 625 007. 0452-2569241

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Thiruvadhirai, Mithuna Rasi, 05.07.1978, B.Com., GNIIT, Group Leader, Sutherland Company, Rs. 5.5 Lacs per annum, Seeks educated employed girl, Subsect no bar. Phone No. 044/ 24830367 Box No. 13664

◆ Tamil Iyer, Vathima, Goundinya, Swathi, Date of Birth 24th Nov. 1981, 5.9', B.Com., C.A., D.I.S.A. Partner in C.A. firm at Chennai seeks professionally qualified and employed bride. Subsect acceptable. Contact : 2378 1597 Box No. 13665

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Thiruvonam, 35/DME 171 cm, working in Kuwait Oil Company as Supervisor fair, Good habits, seeks homely girl. Subsects acceptable. Phone : 2452 1011, Cell : 9940276150 Box No. 13666

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ **Iyer, Widower with six years old son, Srivatsam, 38, Anusham, 178 cm, Engineer employed abroad 50,000+ p.m. seeks caring and loving bride. Contact : R. Swarnalakshmi, Ph : 42184375/2434 8920. Box No. 13667**

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini I as per Vakkiam and Krithigai 4 as per Thirukkanitham, 31/164 cm, B.E., MBA, Head Program Management, MNC, Mumbai, Rupees Twelve Lakhs per annum, fair boy seeks post-graduate or professionally qualified, employed girl. Ph : 0265-2350731 Cell: 0-9824107269 Box No. 13668**

◆ **Smartha Kannadam (60 vokkal), Thiruvathirai, Vasista Kothram, 36, ITI, Draughtsman, working in Delhi, Rs. 18,000/- per month, seeks a girl from the same section, Contact : 92831 95045 Box No. 13669**

◆ **Iyer, Vadamal, Haritham, Revathi, 43, 5.8', B.A., Diplo. in Hotel Mgnt, Bachelor, no demands, looking young, no bad habits, employed in CMS, Rs. 6,000/- + other income, seeks girl. Contact Ph : 044-2371 3169. Box No. 13670**

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஹரிதம், திருவோணம் (3ம் பாதம்) 27 வயது, 6', **B.Com., MHRM, City Group** சென்னை **Rs. 16,000/-** மாத வருமானம், வேலையில் உள்ள வடகலை பெண் தேவை. போன்: 044/2371 3820, பெட்டி எண் : 13671

◆ **Iyer, Vadamal, Vadoolam, Rohini 27/168 cm, BE, MBA employed in Infosys.Hyd, Rs. 6 Lakhs per annum, Physically Challenged (Left leg post Polio Paralysis) seeks Professional/Post-graduate/Graduate Brahmin girl upto 25 years. Subsect no bar. Contact: 2452 3900 Box No. 13672**

◆ குருக்கள், பாரத்வாஜம், ரேவதி நட்சத்திரம், 29 வயது, கோயில் அர்ச்சகர், மாத வருமானம் 10,000/- இதே இனத்தில் நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகத்தை போட்டோவுடன் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண் : 13673

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, Chithirai-3, Oct'77, working as Senior Manager HR in a Software Company at Chennai. Rs. 30,000 p.m., seeks graduate bride. Subsect no bar. Contact: 42033130. Box No. 13674**

◆ **Iyer, Vadamal, Athreya, 31, 172 cm, Revathy, BE, MS, Handsome employed in a Fortune Fifty Company in Virginia USA. seeks good-looking, professionally qualified girl. BHP in Tamil Matrimony.com. M507841 Contact : 42111312 Box No. 13676**

◆ **Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Kiruthigai, 1975/166cms, Civil Engineering Contract Own Business around 15,000 with clean habit seeks fair, looking girl preferably employed. Phone : 044-23711693/9941762268 Box No. 13677**

◆ **Iyer, Vadamal, Gouthama, Uthrattathi, 06.09.1971, 5.7', B.A., Private Limited, Chennai, Salary Rs. 10,000 p.m. seeks suitable girl. No expectation. Subsect no bar. Contact : 044-6566 3954. Box No. 13678**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousika, Thiruvadirai, 10.10.71, B.Com., A.C.A. I.C.W.A. 6', young looking working MNC, Chennai seeks good-looking educated, home**

loving girl of respectable family. Simple marriage. No demands. Ct. 044-2498 5580 Box No. 13679

◆ Palghat Iyer, Vadama, Well Built Badarayana, Bharani, 34/175 B.Com., (Hons)/ICWAI (Inter) Owning Flat at Navi Mumbai with no Liabilities MNC Mumbai seeks graduate girl send BHP to Ph. (044) 2461 5674 email: vkrishnan35@yahoo.co.in Box No. 13680

◆ Palghat Iyer, Vadamal, 38/175, Hastam, Koundinyam, Post-graduate SAP Consultant, Fair, clean habits, 11 L.P.A. seeks suitable fair cultured homely girl. Box No. 13681

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Rohini 2, BE (CS), 30, 5.7', employed Delhi Pvt firm, 2 Lacs, p.a.+perks, seeks graduate girl, preferably employed, subsect no bar. 044-2462 0611, email: smriyer@hotmail.com. Box No. 13682

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Moolam-1, 28/168, HSC employed UK/US Call Centre, Rs. 2 LPA, seeking horoscope matching alliance from employed (preferably Mumbai) girl in Simple marriage. Box No. 13683

◆ Kannada, Madhwa, Athreya, Pooram, 27, BE (CS) Rs. 7.2 Lacs per annum, seeks any good-looking South Indian Brahmin girl. Job Qualification no bar. No Dowree. Send Photo, Horoscope. Box No. 13684

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Aswini, 43, Diploma Textile 4.5 Lacs per annum, Manager, Textile Mill Silvassa (Damun & Dao) seeks educated girls. Only Spinsters preferable. Subsect no bar. Send horoscope family details. Phone : 0427-2310264 Cell : 9443951825 Box No. 13685

◆ வயது 31, ஹிந்து, கவரா நாயுடு, கேட்டை, பி.ஏ., (ECO.) தனியார், ரூ. 6000/- மாத வருமானம், பெற்றோருக்கு ஒரே மகன் இவருக்கு படித்த, பணியில் உள்ள, அழகான நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை, ஜாதகம், போட்டோ, முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 13686

◆ Iyer, Vadamal, Kausikam, 9.7.1979, Moolam, B.Sc., Computer Science, 174 cm, Employed as Asst. Manager, MNC Bank, Chennai, 5 Lakhs p.a. seeks Vadamal/Brahacharanam, employed graduate girl. Ph : 044-6538 2900 Box No. 13687

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Mrigasheersham, 175 cm, August 1965, B.Com., DCS, Sr. Marketing Executive in Reputed Co., seeks qualified employed girl. Contact :080-2856 3418 email: cs_subramanian1000@yahoo.com Box No. 13688

◆ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Anusham, 35/6', young looking, B.Com., ICWA, CA Inter, I.T. Consultant (SAP FICO) ITC Infotech India Ltd. Rs. 6 Lakhs per annum, seeks good-looking graduate girl. Employed or unemployed. Contact : 044-2471 8992/9444937671 Box No. 13689

◆ Tanjore Iyer, Vadama, Naithrupa Kasyapa, Moolam, May 1974, M.Com., (MBA) Deputy General Manager, Pvt Telecom Company, Ahmedabad, drawing six digit salary per month requires suitable employed/employable bride.Subsect no bar. Ph : 044-6532 7505, 2364 4035 98844 77760 Box No. 13690

◆ Iyer, Tamil, Kousigam, 35, Officer Government, 6 Lakhs p.a. Legal

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பர தாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங் களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

Divorcee in 2 months, issueless, fair, good habits, seeks Iyer, Tamil, Graduate, Homely good natured girl. Thiruvonam, Kettai preferable. Box No. 13691

◆ Coimbatore based Iyer, Koundanyam, 41 years, clean habits, bachelor, parents not alive, no sibling, Owns House and Liquid assets, +2 studied, working in hospitality Industry, income 12,000/- per month, seeks a girl below 41, pleasant looking, any Brahmin of any region, or vegetarian Pillai, Mudaliar. working girl preferred. very simple marriage. Reply Phone : 4217 9144. Box No. 13692

◆ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 34, 5.6', B.Sc., M.P.Ed, M.Phil., உடற்கல்வி இயக்குனர், மாதம் 15,000/- டிகிரி படித்த, வேலையில் (ஆசிரியர்) உள்ள 27 முதல் 29 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 04362-260481 செல் : 94434 90864 பெட்டி எண் : 13693

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kousigam, Pooradam, 33, 6.1', BBA, MCSE, MCSA, MCP, Systems Analyst Bangalore, MNC, 4.50 Lakhs per annum, seeks graduate girl upto 32, teacher or working in bank/Government Boy recovered from mental ailment and is in excellent health but has to continue manintenance medication. Any Brahmin community acceptable. Contact : 9886271736. Send BHP to sadasivasivaswami@yahoo.co.in Box No. 13695

◆ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Rohini, 28/178, 12,000 plus, M.Com., working Bank, Good-looking, Clean habits, Hearing Impaired, seeks qualified, employed girl. Contact : 044-2486 3886, 94449-76886. Subsect no bar. Box No. 13696

◆ ஐயர், வடமாள், பௌருகுத்ஸ, பூராடம் 38, MBBS, DCH, சிவப்பு இளமையான தோற்றம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், அரசு மருத்துவ அதிகாரி, +2/டிகிரி படித்த குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 9443340248/ 0435-2460248 பெட்டி எண் : 13697

◆ Iyer, Vadamal, Vadoola, Chadayam-II, 37, 6', B.Com., ICWA, employed in MNC, Bangalore seeks suitable bride. Subsect no bar. Ph:0431-2433233 Box No. 13698

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Poosam, 33, 5.2', B.Com., employed in Pvt. Company, Salary Rs. 15,000/- seeks suitable bride. Ph : 044-2371 1674. Box No. 13699

◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Aswathi, 1970, June, 167 cm, B.Sc., Having Established Business in Kumbakonam, Seeks Brahmin girl, Contact Box No. 13700

◆ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Thiruvadirai, 11.04.1981/165/ (BE-Software Engineer), seeks suitable bride with degree. Contact : R. Govindarajan, 9442362274 Box No. 13701

◆ Iyer, Ashtasahasram, Srivatsam, Moolam-2, 31, B.Com., PGDCA,

12,000/- seeks fair, good-looking, home-loving employed bride from decent Brahmin Family. Subsect no bar. Contact : 94440 24291. Box No. 13702

◆ Iyer, Brahacharanam, Vathulam, Swathi, Chevvai in 4th place, 28.02.1978, 5.7', BE (CSE) fair, Software Professional, 4 lakhs p.a. seeks fair, good-looking, working Brahmin girl. 22-26. Mobile : 98417 55352 email: id:venk1981@yahoo.co.in Box No. 13703

◆ Vadakalai, Bharatwajam, Makam, May 74/180cm., fair, B.Tech., MBA, employed MNC, Chennai Rs. 80,000/- p.m., well placed clean habits seeks qualified employed girl ht. not below 160 cm from respectable family. email: venkatesh_v@hotmail.com Telephone : 044-2431 2355 Box No. 13704

◆ Iyer, Vadamal, Kashyaba, Thiruvathirai, 33 years, DME, Private Company, Rs. 15,000/- p.m., requires girl, Graduate preferably employed. Contact : 944 444 7487. Box No. 13705

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, அஸ்வினி, 32, Dip. in Electronics and Tele Communications PGDCA, தனியார் பணி, மாதம் ரூ. 16,000/- பையனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 044-2258 0074 பெட்டி எண் : 13706

◆ Tanjore, Tamil, Iyer, Vadamal, Bharadwajam(1) Pooradam-1,37,177, D.Pharm, 17,000 p.m., Proof Reader, Medical Transcription, Bangalore(2) Bharani, 31/6.1'/BA & PGDIP in Personnel Management and Ind. Relations, Branch Manager 15,000 p.m., in Leading Staffing Company, Bangalore, Brothers seek suitable brides with age difference 2-7 years. Phone : 080-23331740. Box No. 13707

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Kirthigai-3, 33, DEEE, 165 cm, Associate Manager in Tyco Electronics, Chennai, Rs. 30,000/- p.m., seeks good-looking, Vadamal/ Brahacharanam, Employed/ unemployed girl. Contact : 98400 49460/044-22275617. Box No. 13708

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva kasyaba, Uthiram first, Raagu in Lagnam, very fair, 1973, 185 cms, MCA Project Manager seeks good-looking graduate bride. Subsect no bar. Phone : 044-2499 2362 Box No. 13709

◆ Iyer, Brahacharanam, Gauthama, Uthiram, Kanya, 31/175, MBA, Mgr. MNC, Bangalore seeks Bride 26/29 working PG/Graduate. Subsect ok. TM-M643106. Box No. 13710

◆ Mother Iyengar Vadagalai, Father : Non-Brahmin, Vegetarian, Mirugaseerisham, Mithunam, 1981, Wheatish 175 cms, M.Com., ICWA Inter, ACS Stage 2, MNC Bangalore 6 Lakhs, Own Flat, Teetotaller seeks Brahmin bride (Brahmin Intercaste also welcome). M633582 for details. Send BHP. Mob : 09344123001. Box No. 13711

◆ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Punarpoosam, 28 years, 177 cms, MCA, ICL Certification Ltd. Chennai, 2.5 L(p.a.) Own House only Two sons younger BE S/W Engr. seeks employed girl. 04285-226278 Box No. 13712

◆ Iyer, Vadamal, Sandilya, Poosam, 1970, 5.10', B.Sc., MCA employed in Software Company, MNC, Chennai,

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

Salary Rs. 30,000/- seeks graduate girl. Subsect no bar. Phone : 044-2480 2057 Box No. 13713

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharatwajam, Uthiradam-4, 18.03.74, 5.10', M.A., (Litt) Sales Officer, Reputed Pvt., Co., Rs. 15,000/- p.m., seeks +2 (or) any degree girl. Subsect no bar. Contact Father at Salem - 0427-2296332 Box No. 13714

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயா, சதயம், பிப்ரவரி 1969, எம்.பி.ஏ., தனியார் நிறுவனம், ரூ. 20,000/- மாத வருமானமுள்ள நடுத்தரக் குடும்பப் பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 13715

◆ வடமாள், தமிழ் ஐயர், கெர்க, அவிட்டம்-1, 1974, 5.8', எம்.பி.ஏ., மேனேஜ்மெண்ட் கன்ஸல்டன்சி ஃபர்ம், சென்னை, 18,000/- வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (044) 2247 8294, 9444817723 பெட்டி எண் : 13716

◆ வடமாள், தமிழ் ஐயர், கெர்க உத்திரட்டாதி-2, 1969, 5.6', எம்.காம்., தனியார் மேல்நிலை பள்ளி ஆசிரியர், சென்னை 6000/- வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். (044) 2247 8294, 9444817723. பெட்டி எண்: 13717

◆ Wanted bride for Tamil Iyer, Vadama, Haritha, Thiruvonam, 24.12.76 boy working with Software Company in Mumbai. Apply Box No. 13718

◆ Iyengar, Vadakalai, Naithrubakasyabam, Magam, 26 years, 5.2', B.E., (Civil) Rs. 12,000/- p.m., seeks suitable Iyengar girl. Kalai no bar. Box No. 13720

◆ Iyer Boy, Vadamal, Garga Avittam, 1974, 5.9', MCA, Systems Analyst, MNC, Chennai, Kethu in Lagna seeks suitable bride UG/PG 4-7 years age difference preferably not employed. Contact Box No. 13721

◆ Tirunelveli Saiva Pillai, 31/171cm, B.Sc., ACA (Chartered Accountant) Karthigai, fair, Manager leading Company, Chennai. Salary Rs. 46,000/- p.m., seeks bride with fair complexion from same caste. Graduates, post-graduates apply with Bio-data and horoscope. Box No. 13722

◆ Vadamal, Baratwajam, Avittam, Kethu in 7th place, 28/165, B.Tech., Software Chennai, Seeks Chennai based bride. Mob.98841 24637 Box No. 13723

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July '76/178cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate Chennai, Salary Rs. 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride. Age difference 4-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-2484 8225 Cell : 98415 41088 Box No. 13724

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/8/2007. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

◆ Tamil Iyer, Vadama, Gargi, Uthirattadhi-4, 6.2.84, 175 cms, B.E., SWE, MNC, Chennai 3 Lakhs p.a. seeks preferably employed girl. Subsect no bar. Mobile : 9994893666 Box No. 13725

◆ Iyer, Ashtasahasram, Kousikam, Visakam-2, 1974/183, MBA, Dy. Director, CII, well to do, Bachelor, seeks decently educated, homely girl. Contact : 93833 88874. Box No. 13726

◆ சைவப் பிள்ளை, அனுஷம், 1979, 5.8', சிகப்பு நிறம், எம்.எஸ்ஸி., (கம்ப்.) புதுடெல்லி மத்திய சர்க்காரில் வேலை, 20,000 மாத வருமானம் பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சைவ/அசைவ நன்கு படித்த புது டெல்லி/சென்னையில் பணிபுரியும் அல்லது பணிக்குச் செல்ல தகுதியுள்ள மணப்பெண் தேவை. போன்: 011-2619 6067 0-99680 97384 பெட்டி எண் : 13727

◆ ஐயர், வடமாள், உசத்ய கோத்திரம், ரேவதி, 31, 172, எம்.எஸ்ஸி., தனியார், மேலாளர், ரூ. 40,000/- மாத வருமானம், ஏழாமிடத்தில் ராகு உள்ள மணமகனுக்கு, எளிமையான குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். செல் : 98437 23740. பெட்டி எண் : 13728

◆ ஐயர், தஞ்சாவூர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், வயது 30, 6', யுனைடெட் இந்தியா இன்ஷ்யூரன்ஸ், B.Com., PGDC, பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 0422-2425356/044-22590435. Box No. 13729

◆ Iyer, Koundinya, Pooratathi, 1971, 168cm, Fair, Graduate, Salary Rs. 14,000 + Business Rs. 8000 Chennai, Legal Divorcee, no issues, seeks suitable bride any Brahmin. Contact : Horoscope and details. Phone : 044-2484 7563 Box No. 13730

◆ Vadamal Iyer, Innocent legal divorcee, Issueless, only son, age 39, very fair, Bharathwaja, Krithigai-2, well qualified Ministry of Education, Maldives seeks unemployed, un married fair Iyer girl, age upto 30. No Dowry. No Demands. N. Venkataraman, Mobile : 9994731736 email ID: sundar_venkat@rediffmail.com Box No. 13731

◆ வடகலை ஐயங்கார், கர்கீய கோத்திரம், ஹஸ்தம், 05.10.19 5, M.Com., PGDCM, சொந்தத் தொழில், வீடு, மாத வருமானம், 15,000/- ஒரே பையன், உயரம் 178 செ.மீக்கு தகுந்த ஏதேனும் பட்டம் முடித்த மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஃபோன் : 98409 87374/98424 28392. பெட்டி எண் : 13732

◆ ஐயர், வாத்திமாள், காச்யப கோத்திரம், சுவாதி, 20.10.1971, உயரம் 165 cm, M.A., Air Force, மாத வருமானம், 20,000, சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 9444917086. பெட்டி எண் : 13733

◆ செட்டியார், நகரம், மண்டல மகரிஷி கோத்திரம், அஸ்வினி, 32, 175 செ.மீ., B.B.A., M.Sc., 18,000/- மாத வருமானம், சென்னையில் MNC (BPO) வேலை கிராஃபிக் டிசைனர், பட்டதாரிப் பெண் தேவை. (ஜாதி தடையில்லை). ஃபோன் : 9840707375/22411614 பெட்டி எண் : 13734

◆ தமிழ் பிராமின் வகுப்பு, சதயம், 33/170, 15,000 மாத வருமானம் பி.ஈ. சீனியர் எலக்ட்ரிகல் என்ஜினியருக்கு +2 அல்லது டிகிரி படித்த மணமகள் தேவை. பிற சாதி வகுப்பினரும் அணுகவும். போன் : 93833 92520 பெட்டி எண் : 13735

◆ **Kerala Iyer Family settled in Kolkata Vadama-Koundinya Gothram, Mrigashirsham 39 years, 175 cms, fair complexion Commerce Graduate employed as Executive in leading MNC group drawing handsome salary seeks alliance from girls employed/ unemployed from decent family willing to relocate at Kolkata. Subsect no bar. 033-2476 3464 Box No. 13736**

◆ ஐயர், வாத்திமாள், ஹரித கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, 25 வயது, பி.ஈ., கும்ப கோணத்தில் சொந்த வீடு, சென்னை யில் உத்தியோகம் ரூ. 20,000/- இளமை யான பையனுக்கு நல்ல படித்த வேலைக்குச் செல்லாத, செல்லும் பட்டதாரி 20 - 23 வயதுள்ள வாத்திமாள் பெண் தேவை. வடமாள் பெண்ணும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 13737

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Rohini, 177/38 B.Com., B.L., Clean habits Managing Director of Reputed Trading Organisation annual Income over Rs. Six Lakhs seeks Iyer girl. Reply with horoscope email ID parasmag@hotmail.com Contact : 0422-2236582, 4380784 Box No. 13739**

◆ **Bhardwajam, Vadama Iyer, Chithirai, 32/175 M.Com., ICWA, MBA (USA), CISA (USA) working in USA (CPA) Innocent Divorcee seeks post graduate (MCA/BE) unmarried/ Divorcee, 27-30 years. Email:subraradhai@yahoo.co.in./ 9840417481 Box No. 13740**

◆ **Thengalai Iyengar, Kousigam, Uthiram, 1972, 5.8', M.Sc., MNC, Bangalore Rs. 2.8 Lpa fair handsome Teatotaler seeks graduate employed/ unemployed cultured domestically trained bride. Subsect no bar. Box No. 13741**

◆ **Handsome, Iyer boy, Vadama, Pouruguthsa, Pooradam, Rahu in Lagnam and Ketu in Seventh House, 31, 5.11', B.Com., DNIIT, Team Leader MNC Rs. 12 lacs pa, seeks suitable alliance from graduate post graduate, tall, slim, girls. Reply to kaprigow@yahoo.co.in with photo, horoscope and resume. BoxNo. 13742**

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், சித்திரை-4, **28/6',/BE** தனியார் கம்பெனியில் **Planning incharge Jr. Officer (Planning) Rs. 2 lakhs p.a.,** பையனுக்கு படித்த பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 13743

◆ **Iyer, Vadamal, Kousikam, Pooram, C.A., 28/5.7', Research Analyst Rs. 45,000/- per month, very fair, seeks post-graduate girl from decent family. Contact : 044-4451 2862. Box No. 13744**

◆ **Iyer, Vadamal, Sadamarshana Gothram, Chithirai, 4th padam, 35, 169, 25,000, Software MNC Chennai, Seeks employed or unemployed girl. Contact : 99401 94487 Box No. 13745**

◆ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Poorattathi-1, 27/5.9', B.Tech., DME, Haritha, Group Hosur, Executive Officer, 21,000 p.m., seeks any graduate preferably working girl. Subsect no bar. Cell : 98403-70928/ 94865 23296 Box No. 13746**

◆ **Iyengar, Vadagalai, Haritham, Mirugaseersham(1) Rishabam, 1976/ 176 cm, BA (MBA), ICICI Prudential, Theni, 5.25 L pa, seeks suitable bride. Kalai no bar. Ph : 04324-246781. M.V. Sudarsanam, 38, Agraharam, Melapalayam, via Puliyur (CCF) Karur District.**

பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

◆ ஐயர், வடமா, சுவாதி, பாரத்வாஜம், 14.4.1968, 176 செ.மீ., பி.காம்., ரூ. 20,000/- உதவி மானேஜர், சென்னை துறைமுகத்தில் வேலை செய்பவருக்கு தகுந்த பெண் தேவை. **Gayathri Ram, No. 5,12 Cross, 8 Main, B Block, Vinayakanagar, Bangalore - 560 017. Ph : 080-2522 6733.**

◆ **Vadakalai, Kowsigam, Uthiram, 33, 5.4', B.Sc., (Maths) MBA, Stores Officer, MNC, Rs. 25,000/- p.m., Chennai seeks graduate Vadakalai age between 27 to 30. Contact : P.S. Rajagopalan, 15, Dass Avenue, Baby Nagar Extension, Velacherry - 600 042. Phone : 2243 2559.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், திருவாதிரை, **38, 5.5', M.Sc.,** தமிழ்நாடு அரசு நிரந்தரப் பணி ரூ. 10,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. பிராமணர்களில் அனைத்துப் பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். எஸ். புவனேஸ்வரி, 23/12-ஏ, தாசில்தார் தெரு, அரக்கோணம் - 631 001. செல்: 9443006601.

◆ **Wanted bride upto 39 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa Aswini, 1967, 170cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020 Phone : 020-2581 8702 vishuiyer@rediffmail.com USER ID : viswa729**

◆ **Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 33/175, fair, M.Com., Central Government, Autonomous Organisation, New Delhi, Rs. 21,000/- p.m., Plus, Own House at Dwarka, New Delh' seeks employed/unemployed girl. Subsect acceptable send horoscope/Bio-data. M.V. Krishnamoorthy, S-61, Vivekanand Apartments, Plot No. 2, Sector-5, Dwarka, New Delhi - 110 075. Phone : 011-25083710.**

◆ தெலுங்கு வெலநாடு, பாரத்வாஜம், **25.3.1959 M.Sc., E.Com., Medical Transcriptionist** பெற்றோருடன் சொந்த வீட்டில் வசிக்கும் வரனுக்கு தகுந்த படித்த அழகான மணமகள் 38 வயதிற்குள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். **M.L. Lakshmi Narasimhan, 24, Gopalapuram Vth St., Chennai - 86.**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam, 29/5.10', B.E., Infoysis, Chennai seeks Graduated/Post-graduated girls. R. Kalyani, 13/5 Kalamegam Street, F4, Jayam Mahalakshmi Homes, East Tambaram, Chennai - 600 059. Cell : 9443530183.**

◆ **Vadamal, Bharadwajam, 31/168 cm, Swathi, C.A., Asst. Manager, MNC, Chennai, seeks good-looking, home loving girl. Subsect OK. Contact : Advertiser, 46/120, VGP Road, Saidapet, Chennai - 15. Ph : 044-2485 0025.**

◆ **Iyer, Vathima, Haritha Gothram, July 1967, B.Com., Salary 15,000+visakam, Pvt. Co., Chennai seeks suitable Brahmin girl of all sect including Sourashtra Brahmins. Widows and Divorcees without issue can also apply. V. Pichai, 1/1 Subramaniasamy Koil East Street, Saidapet, Chennai - 15. 98415-16390.**

◆ **Vadagalai Iyengar, Srivatsam, 42/**

165/12,000 Kettai Graduate LIC Agent seeks graduate employed/unemployed girl. Kalai no bar. Kamala 20, Viswanathapuram, Shakthy's I Floor, Pazhavanthangal, Chennai - 600 114. Phone : 2232 7650

◆ ஐயர், வடமாள், காசியப, உத்திரட்டாதி, 14.6.1974, 5.10', DME/BBA, Khazana Jewellery, Project Co-ordinator, மாத வருமானம் ரூ. 30,000/- உள்ளவருக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்ப முகவரி : K.S. Raman, 47, 5th East Street, Chennai - 600 041.

◆ Iyer, Kousikam, Brahacharanam, Revathi, 35, 5.7', B.E., Manager in a Limited Company at Chennai, 30,000/- p.m., seeks educated, employed/employable girl. Subsect no bar. K. Venkataraman, 479, East Third Street, Pudukkottai - 622 001. Phone : (04322) 228293.

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Hastham, 40/170, B.Com., Public Limited Company, Trivandrum, Seeks suitable employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact :A. Kalyanaraman, 40, Palanisamy Nagar, Madras Road, Kumbakonam - 612 002. 0435-2443263.

◆ Iyer, Vadamal, Kousika, Kettai, 34/175, B.Sc., Federal Bank, Trivandrum, Fair, Seeks suitable employed/unemployed bride. Subsect no bar. Contact : A. Kalyanaraman, 40, Palani Samy Nagar, Madras Road, Kumbakonam - 612 002. 0435-2443263.

◆ Suitable bride required for 29 years old, B.Pharm., PGDM Post-graduate Area Sales Manager (healthcare) in Bangalore, Tamil Iyer Vadama, Haritha Gothram, Star Anusha, 175 cm, ht. from well settled family at Chennai. Contact : 098400 91283/navamani@sify.com

◆ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Poorattadhi, 39/175, Graduate, Limited Company employed, salary Rs. 15,000/- subsect acceptable. K. Srinivasan, 37/B1 Judge Colony Third Street, Tambaram Sanatorium, Chennai - 600 047. Ph : 044-22235265 cell : 98414 06638

◆ ஐயர், எம்.ஏ., பி.காம்., டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர், கௌசிக கோத்திரம், வயது 44, பிரஹசரணம், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தைகள் இல்லை, (without encumbrance) மத்திய அரசு, இன்சூரன்ஸ் பணி, ரூ. 17,000/- மாத வருமானம், அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எம். ராமசுவாமி, 13/9 சாய்ராம் நிவாஸ், எம்.எஸ்.பி. பள்ளி எதிர்ப்புறம் தெரு, ஜி.டி.என். சாலை, திண்டுக்கல் - 624 005. ஃபோன் : (0451) 2420423

◆ மாத்வா, கன்னடம், ஆர்வேலு, பாரத்வாஜம், மகம், 31 வயது, 192 செ.மீ., பி.டெக்., எம்.என்.சி. சென்னையில் வேலை, ரூ. 40,000/- மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு, படித்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. டி.ஆர். ராமமூர்த்தி, 17ஏ, கே.கே. ரோடு, வால்மீகி நகர், திருவான் மியூர், சென்னை - 41. 044-6457 2064.

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 32/5.10, MA (Economics), GNIIT, சிங்கப்பூரில் Technical Communicator, மாத வருமானம் ஒரு லட்சம், பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. கோபாலன், 2/666 ராமனாதன் நகர், பொழிச்சலூர், சென்னை - 74. போன் : 22630757

◆ Vadamal, Iyer, Vathulam Boy, 27 years, MBA, Marketing Executive, ITC Nagpur, 5.11', Salary yearly Rs. 2.5 lacs North based educated girl preferred. Contact : C/3, LIC Colony, Mova (po) Saddoo, R aipur (CG) 492 007. Phone : 9826139609. 0771/2282485.

◆ S. Karthik, B.Sc., ICWA, Manager, SAIL, Salem, Rs. 20,000/- p.m., Vadamal, Athreya, Poorattadhi-3, 30.9.74 born, 168, wheatish, seeks Brahmin Iyer bride. D.S. Raman, C110, Jai Radhakrishna CHS, NewAyare

Road, Dombivli East - 421 201. Phone : 0251/2803054 Mob 0-9322492188

◆ வடமாள், கௌசிகம், பூசம், **45/5.5',Rs. 3 lacs p.a. UPS (MNC) Delhi,** குடும்பப்பாங்கான பெண், வேறு எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை, எளிய திருமணம். எந்த பிராமண உட்பிரிவும் சம்மதம். எஸ். நடராஜன், ப.27, பழைய அக்ர ஹாரம், தென்னூர், திருச்சி - 620 017. தொலைபேசி : 0431-2791829.

◆ **Iyer, Kasyaba, Ashtasastram, 36,170, Anusham, Rs. 20,000 p.m, (+perks) M.A. /LIC Housing Finance Ltd., Loan Counsilor seeks graduate bride. R. Nagarajan, A2, Rohini Apts., Moovarasanpet Main Road, Madipakkam, Chennai - 91. Ph : 044-43579197**

◆ **Iyer, Vadamal, Naithruba Kasyabam, 10.12.1979, Magam, 177cm, B.E., employed in HCL Chennai, 30,000/- p.m. seeks Vadamal/Brahacharanam, Professional /Post-graduate employed girl. Lakshmi Narasimhan, 34/16 Kumaraswamy Koil St., Tirupattur - 635 601. Ph : 04179224369/98400 25266**

◆ **Ashtasahasram, Vathoolam, Sathyam, 29/167/C.A. (Inter), Rs. 50,000/- per month, Accounts Executive, Multinational Company, Kuwait seeks good-looking, God-fearing, Educated, Middle Class family, A. Hariharakrishnan, Sri Iyyappa Bhavanam, 27, Sorgavasal Street, C.N. Village, Tirunelveli - 627 001. Phone : 0462-2333561**

◆ **Iyer, Vadama, Koundanya, Sadhayam, Dec. 75, Raghu in Lagnam, Wheatish, MCA, EDS, Software Engineer, MNC, Rs. 4 Lacs p.a., Middle Class, seeks graduate, Home-loving girl below 30. Contact : S.Subramanian, No. 28, Mahalakshmi Nagar II Street, Kannankurichi PO, Salem - 636 008. Ph: 0427-2401125 Cell : 9865956722.**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Anusham, 36, 173 cms, DME, Own VMC Business, 20,000/-p.m., subsect no bar, Graduate, employment not a must, Kamala, Tiruvalluvar Street, Kamarajapuram, Pattabiram, Chennai - 600 072. 044-2685 2237, 080-25500803.**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி-1, 03/08/77, பி.ஈ., என்ஜினியர், மாத ஊதியம், ரூ. 75,000/- உயரம் **4.9'** பெங்களூர், விருச்சிக லக்னம், 7ல் செவ்வாய், பி. ராஜேந் திரன், 11/12, மேல அய்யன் தெரு, கும்பகோணம்-612 001. 0435/2421481.

◆ குருக்கள், கௌசிகம், பூரம், 26, **6',** எம்.பி.ஏ., கிளை மேலாளர், தனியார், 25,000 பையனுக்கு தகுந்த படித்த இதே சமூகத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. கே. உமாசுத குருக்கள், டிரஸ்டி வடகுருஸ்தலம், நெ. 14, பிரம்மாவதி சந்து, பிள்ளையார் கோவில் தெரு, ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை-600083. ஃபோன்: 9941332668

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப, கேட்டை, வயது 25, பி.காம்., தனியார் கம்பெனி மாதம் 12,000/- வேலைக்குச் செல்லும் மணப்பெண் தேவை. அலமேலு சுப்ரமணியன், **C/o** வி. சுவாமி நாதன், 22/31, தாடிக்கார சாமி கோயில் தெரு, அருள்ஜோதி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஆலந்தூர், சென்னை - 16. ஃபோன்: 9941267270.

◆ **Wanted suitable alliance for Iyer Boy Ashtasahasram/ Bharadwajam, Krithigai, 38 years, 162 cms, B.E., Masters in Construction Management, Manager Leading Multinational Company, Chennai 8 Lakhs p.a. Reply with horoscope B. Satyanarayanan, E-13 DOS (ISRO) Housing Colony, Vastrapur, Ahmedabad - 380 015. Tel : (079) 2630 2271.**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Sangrithi, Aswini-2, 31/5.10', B.Com., MNC,**

Team Leader, Chennai 25,000/- p.m. seeks graduate, employed girl. Subsect no bar. Contact : Mr. G. Subramanian, Block No. 21/Flat No. 82, LIC Jeevan Bhima Nagar, Anna Nagar, West Extn., Chennai - 600 101. Phone : 044-2654 4667.

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Kaundinyam, Kettai, Ht. 5.5', 28 years, Wheatish Complexion, Practicing doctor in Los Angeles, seeks suitably qualified groom with clean habits and employed in U.S.A. Please respond to ganarayan@hotmail.com. Box No. 29810

◆ Smartha Desistha, 31, B.Com., widow, without encumberance, Middle Class, Private Company, Rs. 6000, Ayilyam, Kadaka Rasi, Khashyaba Gothram, seeks alliance from Broad-minded any Brahmin sect bachelor or widower without encumberance. Box No. 29811

◆ Athreya, Moolam, 35,150, Iyengar, M.Com., working in a Private firm legally divorced having one male child (10) seeks suitable broadminded groom. Apply with full details and expectation to Box No. 29813

◆ Mother Tamil Iyer, Father Sourashtra Poosam, 23/5', Vegetarian, Beautiful girl undergoing Internship Ayurveda Medicine (BAMS) seeks Iyer or Iyer Hindu Intercaste vegetarian professionally qualified well placed groom from decent family send BHP. Box No. 29814

◆ விவாகரத்தான 28 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு, விவாகரத்தான அல்லது மனைவியை இழந்த சென்னையில் நன்கு படித்து நிரந்தர பணியில் உள்ள 35 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஐயர் அல்லது ஐயங்கார் மாலை 6.00 மணிக்கு மேல் தொ. 65285016 தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 29815

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி-3, 27, 5.3', M.A., SLET, DCA இடதுகால் சிறிது தாங்கி நடப்பார். தகுந்த படித்த நல்ல பணியில் உள்ள ஐயர் மணமகன் தேவை. போன் : 044-2258 4118 செல்: 94451 15890 பெட்டி எண் : 29816

◆ ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர், ரோகிணி, கௌசிக விஸ்வாமித்திரா 01.09.80, 165 செ.மீ., B.Com., MFC (MBA), வேலை தனியார் நிறுவனம், சென்னை. விபத்தில் இடது கை இழந்த பெண்ணுக்கு வேலையில் உள்ள பிராமண வரன் (எந்தப் பிரிவும்) தேவை. குறைந்த அளவு உடல் ஊனம் உள்ளவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். 0427-2443612, 94432 06339. பெட்டி 29817

◆ ஸ்மார்த்த கன்னட ஐயர், ஆயில்யம் (3), கௌசிக விஸ்வாமித்திரா, 22.07.82, 163 செ.மீ., DEE, Medical Transcriptionist ஆகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. 0427-2443612 9443206339. பெட்டி எண் : 29818

◆ ஸ்ரீகருணீகர், திருவாதிரை, 27/152 cm, MA, M.Ed., M.Phil., Junior Assistant ஆக கவர்ன்மெண்ட் பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு தகுதியுள்ள படித்த அதே இனத்திலும்/பிள்ளை இனத்திலும், BE/ Teacher/அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 29819

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், பூசம், 1980, 5.2' சிவப்பு, புதுதில்லியில் தனியார் வங்கியில் வேலை, போஸ்ட் கிராஜுவேட் படித்த சிகரெட், குடிப் பழக்கம் இல்லாத, டில்லி அல்லது அருகில் பணியிலிருக்கும் 30 வயதுக்குள்ளான அழகான மணமகன் தேவை. Phone: 011-27861639 (or) email:sridhar_ramani16@yahoo.co.in Box No. 29820

தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

◆ Iyer, Vadama, Haritha, Krithigai-2, 32, 5', B.Com., Legal Divorcee seeks suitable Brahmin groom. Contact : 044-32916735 Box No. 29821

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Chithirai-1, 24, 5.4', v. fair, B.Com., PGDFM, MNC (Citi Group) girl seeks suitably educated & employed Boy. Contact : 044-23722654/TM ID 889201Box No. 29822

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Anusham, Suddha Jadagam, 28/175/ MBA (Fin&IT), Asst. Manager, MNC Bank, 7 Lac per annum seeks bridegroom 29-33 PG above 175 cm and 7 Lac per annum, details at www.shaadi.com ID LJ 1978. contact : S. Jeyaraman, 044-2377 5831 email:sjr1946@gmail.com Box No. 29823

◆ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Magam, 164 cm, Aug. 79 BE (ECE) fair, S/W Professional Los Angles USA seeks equally qualified well settled US based/employed groom upto 32 years. Subsect no bar. mail BHP kousigam_Iyer@yahoo.com Box No. 29824**

◆ **Iyengar, Vadakalai, Bharatwajam, 1969/165 M.Sc., PGDCA, very fair, employed MNC Chennai, 5.00 Lac p.a. seeks well settled professional groom. Respectable family, around 40 years. Iyer no bar. Send BHP email:venkatesh_v@hotmail.com 044-2431 2355 Box No. 29825**

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சுவாதி, 38, 5.5', 12,500/- அரசுப் பள்ளி ஆசிரியை, குழந்தை இல்லாத சட்டப் படி விவாகரத்தான, கர்ப்பப்பை நீக்கிய பெண்ணிற்கு, நல்ல பணி யிலுள்ள, நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள குழந்தை உள்ள/இல்லாத மனைவியை இழந்தவர் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 29826

◆ **Saiva Pillai, BE, Hastham, 1983, 142 cm, fair, good-looking, Software Engineer, MNC, Chennai, Rs. 3.2 lacs p.a. seeks Professionally Qualified well employed bridegroom with clean habits from cultured family. Phone : 9444870670. Box No. 29827**

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, 77 Oct., Barani, 4-5', BA (Eco) D.C.S., P.P.T.C. wheatish, Expectation, Professionally Qualified, well settled Boy. Phone : 04179-221383. Box No. 29828

◆ **Iyer, Vadamal girl, Vadhulam, Hastham, November 1983, 5.4', M.Com., ICWA, employed temporarily, seeks well qualified, well employed, age <29, Vadamal Boy, Contact : 0431-2592023, 09980923059 Box No. 29829**

◆ **Telugu Gajula Balija Naidu, 25/ 5.2', M.Sc., Good-looking girl, Magam, Simma Rasi, seeks B.E.,/ MCA/MBA groom. Ph : 22244415, email:subajanu@hotmail.com Box No. 29830**

◆ வடமாள், கௌசிகம், DECR, 78, 155 cm, உத்திரட்டாதி-4, B.Sc., PGDCA, MA

ஆகஸ்ட் மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.7.2007

(PA) நன்கு படித்து நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 29831

◆ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி 31 வயது, உயரம் 5.0' உள்ள எம்.காம்., படித்த பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 0251-2323168 பெட்டி எண் : 29832

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Ayilyam-4, 25 years, 170 cms, B.Com., MFM, TCS, BPO, Chennai, Salary Rs. 25,000/- seeks well employed groom with clean habits, Raghu or Kethu in 2, 7, 8 from Lagnam. Subsect no bar. Contact : (044) 2485 4086. Box No. 29833

◆ Vadamal, Mowdgalyam, Swathi, Chevvai in 4th place, 24/165cm, BE-CSE Officer, PSU-TN Govt., Chennai, seeks Chennai based bridegroom. Mobile : 9884124637 Box No. 29834

◆ Iyer, Brahacharanam, Lohitha, girl 24, Maham, 5', fair, Cute, Qualified, Animation SW Executive, Bangalore 30,000, Seeks Tamil Brahmin Boy, 2-5 years Diff. Bharani, Thiruvadirai, Poosam, Pooradam, Sadayam suitable. 080-23344088. Box No. 29835

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Ayilyam 3rd, 17.6.1980, 168 cms, M.Com., Girl employed in Chennai seeks bridegroom, similar sect, decently employed age around 33, Phone : 044-4358 6263 Box No. 29836

◆ Thengalai Iyengar, 27/5.1', Vadoola Kothra, Kirthikai, MCA, employed in MNC, Issueless Legal Divorcee, seeks suitable well qualified groom NRI also contact : 0422-6537973. Box No. 29837

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌருகுத்ஸ கோத்திரம், விசாகம்-4, 26, 5.4, சி.ஏ. சென்னையில் வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல படிப்பும், வேலையும் உள்ள 30 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. (சென்னையில் வேலை உசிதம்). உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள : 98944 21299. பெட்டி எண் : 29838

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Star Revathy, 1979/Oct. B.Sc., M.C.A., seeks professionally qualified groom. Ph : 22422705 Box No. 29839

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Moolam, 26, 5.8', MS (IT), Seeks Post-graduate, Professionally Qualified, Vadamal Groom. Horoscope matching is a must. R. Ramaseshan, 24/36 East Mada Street, Mylapore, Chennai - 600 004. 044-2464 1932.

◆ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Sept. 1975, Punarpoosam, B.Pharm, (MS) in US, Seeks Professionals from US R. Sugantha, 04362-275147, 9486277495, 20, 21, Ram Nagar, Balaji Nagar Extn, Thanjavur - 613 007. email: sugantharamamoorthy@rediffmail.com

மணமகன் மணமகள் தேவை

◆ Telugu Brahmin Velnadu, Haritham, 1) Sister, Thiruvonam, M.Com., Private 45/152 seeks well employed groom 2) brother Chitirai 35/161 Maintenance Engineer MNC Seeks employed girl. Subsect no bar. No Mutual. Brahmins only. 9445126836 Box No. 30919



சாஸ்தா கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்

Your Satisfaction is Our Success...

உங்கள் இல்லத்தில் நடக்கும் திருமணம் மற்றும் அனைத்து சுப நிகழ்ச்சிகளையும்
நாங்கள் எங்கள் இல்ல விசேஷங்களை போல
நீங்கள் விரும்பும் பட்ஜெட்டில் நல்ல முறையில் நடத்தி தருகிறோம்.

எங்களின் கனிவான சேவையும்
அறுசுவை உணவும் என்றும்
உங்கள் நினைவில் நிற்கும்

Sastha Catering Services

222, Velachery Main Road, Selaiyur, Chennai - 73.
Cell : 94441 36776, 94441 85793

HIGH CLASS CATERING & MARRIAGE SERVICES

ஸ்ரீ குருப்யோ நமஹ
ஸ்ரீ மாதா புவனேஸ்வரி துணை

சதுர்வேத கல்யாண ப்ரயோகங்கள்

சதுர்வேத ப்ரயோக முறையில் விவாகம், வ்ரதம்,
ஜாதகாதி, மற்றும் கன்னிகாதானம் போன்ற
அனைத்து சுபகாரியங்களும் சிறந்த முறையில் செய்துதரப்படும்.

நீண்ட நாட்களாக புத்ர பாக்யம் இல்லாத தம்பதியினருக்கு மூன்றே மாதங்களில்
புத்ர பாக்யம் உண்டாக பரம்பரை பரம்பரையாக தயாரித்த மூலிகைகளை கொடுத்து
சந்தான கோபால ஹோமம் செய்து தரப்படும்.
ஜாதக ரீதியாக பரிகார ஹோமங்களும் செய்யப்படும். பலன் 100% உத்திரவாதம்.

அனைத்துவிதமான பரிகார ஹோமங்கள் சீமந்தம், உபநயனம்
போன்ற அந்தணர்களுக்கு அதிமுக்கியமான கர்மாக்கள்
சிறந்தமுறையில் செய்து தரப்படும்.

பிரதி மாதம் பௌர்ணமியில் நடைபெறும் ஸுதர்ஸன ஹோமத்தில் கலந்து கொள்ள,
கோத்ரம், நட்சத்திரம், பெயர் மற்றும் விவரங்களுடன் ரூ.100. S.ராஜன் என்ற
பெயரில் DD / Cheque அனுப்பி வைக்கவும், பிரசாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

S. நாகராஜ் சாஸ்திரிகள்

12, மஹாலக்ஷ்மி நகர் முதல் தெரு,
ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.
Ph : 6564 5729, Cell : 92834 02195,
92822 39599, 92822 39860

சகல திருமண
ஏற்பாடுகளும் செய்து
தரப்படும்!

சிந்திக்க...

உங்க வீட்டுல, பொண்ணு இருக்கா?



சமீபகாலமாக திருமண வயது உள்ள பையன்கள் அதிகரித்து விட்டார்கள்.

எந்தத் திருமணத்திற்குச் சென்றாலும், ''உங்கள் வீட்டில் பெண் இருக்கா.' என் வீட்டில் பையன் இருக்கிறான். 30 வயது ஆகிறது, என் மச்சினர் பையனுக்கு 32 ஆகிறது. இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை'' என்ற பேச்சுதான்.

திருமண விளம்பரங்களில் பார்த்தாலும் பெண் கேட்டு விண்ணப்பிப்போரின் எண்ணிக்கைதான் அதிகமாக உள்ளது. எனக்குத் தெரிந்த சிலரது பெரிய மனவருத்தமாக உள்ளவை இவைதான் :

★ இந்தக் காலத்தில் பெண்கள் நன்றாகப் படித்து, நல்ல வேலைகளில் உள்ளனர்.

★ மாதம் 30,000 - 40,000 ரூபாய் சம்பளம் வாங்கும் பெண்கள் அதைவிட அதிகமாக சம்பாதிக்கும் பையன்களையே தேடுகிறார்கள்.

★ தான் வேலை பார்க்கும் ஊரிலேயே அதாவது, பெண் சென்னையில் வேலை பார்த்தால் சென்னையிலேயே பையன் வேண்டும், பெங்களூரு என்றால் பெங்களூரு இப்படி... முன்போல் பையன் ஊருக்கு பெண் மாற்றல் வாங்கும் பேச்சுக்கே இடமில்லையாம்.

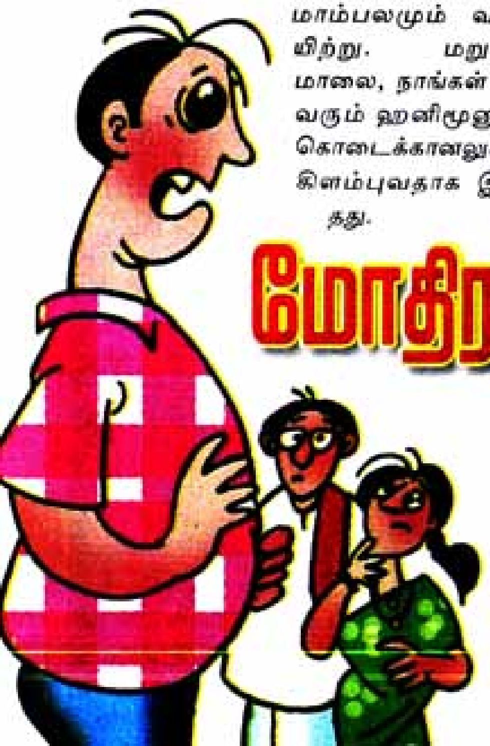
★ மிக மிக முக்கியமாகப் பலரும் கூறுவது... பெண்ணின் பெற்றோர், மகளது சம்பாத்தியத்தில் வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொள்வதில் நாட்டமுடையவர்களாக இருப்பதால், பெண்ணின் கல்யாணத்தில் தீவிரம் காட்டுவதில்லை.

இவை எல்லாமே நியாயம்தானே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். சரியான வயதில் திருமணம் ஆனால்தானே குழந்தைப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு, போதிய சேமிப்பு என்று வாழ்க்கையைத் திட்டமிட முடியும்? பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் சிந்திப்பார்களா?

- சாருமதி, பெங்களூர்.

மோதிரம் எங்கே?

2003-ம் வருடம் திருமணமும் முடிந்து ஆதம்பாக்கத்திலிருந்து சத்திரத்தையும் காலி பண்ணி மாம்பலமும் வந்தாயிற்று. மறுநாள் மாலை, நாங்கள் இருவரும் ஹனிமூனுக்கு கொடைக்கானலுக்குக் கிளம்புவதாக இருந்தது.





அடுத்த நாள் மதிய உணவை எல்லோரும் சேர்ந்தமர்ந்து உண்டோம். என்னவர் சாப்பிட்டு முடித்து கை அலம்பும் வரை பேச்சையும் நிறுத்தவில்லை. சாப்பிடுவதிலும் குறை வைக்கவில்லை. கை அலம்பி வந்தவரிடம் டவலை நீட்டிய நான் அவர் கையில் மோதிரத்தைக் காணாமல் பதறிவிட்டேன். அது அவரது அலுவலக ஊழியர்கள் வழங்கிய திருமண அன்பளிப்பு!

மோதிரம் காணவில்லை என்றதும்தான் அமளியே ஆரம்பமானது. வீடெங்கும் தேடினோம். கிடைக்கவே இல்லை. அவரும் ''சாப்பிடும்போது விரலில்தான் இருந்தது; சந்தேகமே இல்லை'' எனச் சொன்னார். ''பேசியபடியே சாப்பிட்டதால் சேர்த்து விழுங்கியிருப்பாயோ'' என அவரது அத்தை சொன்னாலும் சொன்னார். இவருக்குள் பீதி வந்து விட்டது போலும்.

சிறிது நேரத்திலேயே இவர் ''தொண்டையை அடைப்பது போலிருக்கிறது. பேசியபடி சாப்பிட்டதில் விழுங்கி விட்டேன்'' என்று பதற்றப்பட்டதில் அவருக்கு வாந்தியே வந்து விட்டது. இனியும் தாங்காது என அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குக் கிளம்பினோம். பயம் ஒருபுறம், பதற்றம் ஒருபுறம் என்றிருந்த அவரைப் பார்த்து எனக்கு அழுகையே வந்து விட்டது.

பாதி தூரம் போயிருந்த போது எங்களை உரக்க அழைத்தபடியே அவரது மன்னி ஓடி வந்தார். ''மோதிரம் படுக்கையில் கிடந்தது. வீட்டுக்கு வாங்க'' எனக் கூவினார். என் கணவர் முகத்தில் அப்போதுதான் களைத்தே வந்தது. அவர் பொதுவாகவே பயந்த சுபாவக்காரராம். மோதிரம் அணியும் பழக்கமே அவருக்கு அதுவரை கிடையாதாம். அதற்குள் இவர் செய்த அமளி இருக்கிறதே...? அப்பப்பா...! ஆயுசுக்கும் மறக்காது.

– காயத்ரி பிரசன்னா, ஆதம்பாக்கம்.



இல்லம் தெய்வீகமாக...

கல்யாணம் என்பது பெண்களுக்கு புது திருப்பம் மட்டுமல்ல. புதிய பொறுப்பும் கூட! அந்தப் புது திருப்பத்தை உணர்ந்து கொண்ட பின்பே அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் எவ்வளவோ படித்து நாலு விஷயங்கள் தெரிந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இருந்தாலும் அந்தக் காலத்து படிக்காத பெண்களுக்கு இருந்த பொறுமை, இரக்கம், விட்டுக் கொடுத்தல் போன்றவை இல்லவே இல்லை. ''தான் படித்திருக்கிறோம். நமக்கு எல்லாம் தெரியும்'' என்ற அகம்பாவமே இதற்குக் காரணம். நம் நாட்டுக் கலாசாரம், பண்பு எல்லாம் அவர்களுக்குத் தெரிவதே இல்லை. அயல் நாட்டுப் பாணியில் தான் தன் கணவன், தன் குழந்தைகள் இதுதான் குடும்பம் என்று நினைக்கிறார்கள். குடும்பத்தில் உள்ள அம்மா, அப்பாவே வேண்டாம் என்று நினைத்தால் மற்றவர்களைப் பற்றி சொல்லவும் வேண்டுமா?

அதற்குக் காரணம் பெண்களின் தாயார் தான். பெண்களுக்கு ஒன்றுமே சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. அவர்கள் படிக்கிறார்கள். வேலைக்குப் போகிறார்கள் என்ற அவர்கள் இஷ்டப்படி விட்டு விடுகிறார்கள். கல்யாணம் பண்ண வேண்டும் என்று நினைத்தால் ''உன்னை இன்னொரு வீட்டுக்கு தானமாகக் கொடுக்கிறோம். புருஷன், அவனைச் சார்ந்தவர்கள் மனம் கோணாமல் நடக்க ணும்'' என்று புத்தி சொல்ல வேண்டும். அந்தக் காலம் போல மருமகளை அடிமையாக நடத்தியதெல்லாம் மலை ஏறி விட்டது. தனிக் குடித்தனம் தான் வைக்கிறார்கள். ஏதோ வந்து போய்க் கொண்டு அன்பாய் நடக்கணும் என்பது கூடத் தெரியாமல் போய் விட்டது. இவர்கள் படித்து என்ன பயன்?

பெண்களே இப்படி இருக்கும்பொழுது ஆண்களைப் பற்றி என்ன சொல்ல முடியும்? அவர்கள் விரும்பியபடி இருப்பதுதான் நாகரிகம் என்று எண்ணுகிறார்கள். பெரியவர்கள் பேச்சை மதிப்பதே இல்லை.

நல்ல படிப்பு, நல்ல பழக்கம், பேச்சில் மரியாதை, நல்ல வேலைக்கு அவர்களைத் தயார்ப்படுத்துவது எல்லாம் பெற்றோர் கடமை; பிறந்த வீட்டுக்கும் புகுந்த வீட்டுக்கும் பெருமைசேர்ப்பது இளம்பெண்ணின் கடமை. அவளது காரியம் யாவற்றிலும் கைகொடுப்பது ஆணின் கடமை! இதை மறப்பதால்தான் மனக் கசப்பு, விவாகரத்து எல்லாம் நேர்கிறது.

இதைப் படிக்கும் இளம்பெண்கள் நான் குறைகூறுவதாக எண்ணாமல் இல்லம் தெய்வீகமாக, ஒரு மூத்தவள் தரும் அறிவுரை என்று நினைக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

- அன்னலக்ஷ்மி சிவராமன், புதுதில்லி.

புதுமணத் தம்பதியர் கவனத்திற்கு...



என் மகனும், என் தோழியின் மகனும் அடுத்தடுத்த ஆண்டில் பிறந்தவர்கள். (1986, 1987) ஆனால் என் மகன் கல்லூரியில் தற்போது இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கிறான். தோழியின் மகன் நான்காம் ஆண்டு படிக்கிறான். இது எப்படி சாத்தியம்? என் மகன் டிசம்பர் 1987ல் பிறந்தான். தோழியின் மகன் ஜூன் 86ல் பிறந்தான். இருவருக்கும் ஒன்றரை ஆண்டு காலம் இடைவெளி. இதுவே என் மகனை ஜூன் மாதம் பள்ளியில் சேர்க்கும்போது ஒரு ஆறு மாத காலம் தள்ளி சேர்க்க வேண்டியதாகி விட்டது. ஆகவே இரண்டாண்டு இடைவெளி இருவருக்கும்.

இதுபோன்ற வயது, ஆண்டு வித்தியாசத்தைத் தடுக்க வேண்டுமெனில் புதுமணத் தம்பதியர் ஜூலை அல்லது ஆகஸ்ட் மாதத்தில் கருவுற வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தை மே அல்லது ஜூனில் பிறக்கும். உரிய சமயத்தில் பள்ளியில் சேர்க்க எதுவாகும்.

அதைப் பற்றி எதுவுமே சிந்திக்காமல் குழந்தை பெற்றதால், என் மகனுக்கும், தோழியின் மகனுக்கும் இரண்டாண்டு வித்தியாசம். என்னைப் போலன்றி, வரும் இளையதலைமுறையினர், இதைப் படித்து வாழ்வில் பின்பற்றி பயன்பெறுவார்களாக!

- வே. கலைவாணி, வேலூர்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka

குருவிக் கோலம்

(21 - 11 சந்துப்புள்ளி)



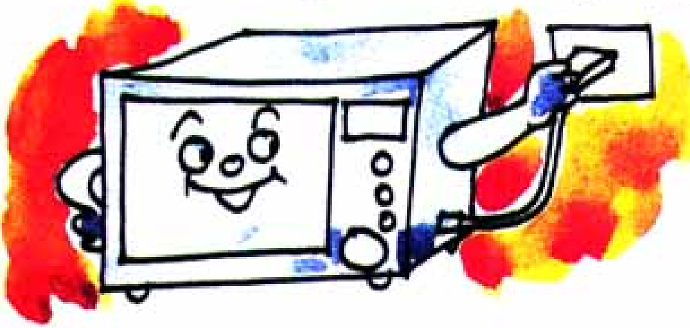
- ஆர்.ராஜேஸ்வரி,
போளூர்

அட்டைப்படம் :
யோகா


என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஜுலை 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு
மைக்ரோவேவ் ஓவன்
சமையலில் என்ன ஸ்பெஷாலிடி
என்கிறீர்களா? நேரம் மிச்சம்.
வைட்டமின் மற்றும் இதரச்
சத்துக்களின் இழப்பு
குறைவாக இருக்கும்.
கையாள்வதும் எளிது!
அருஞ்சுவை அரசி மல்லிகா பத்ரிநாத் வழங்கும்
மைக்ரோவேவ் மேஜிக் 64!

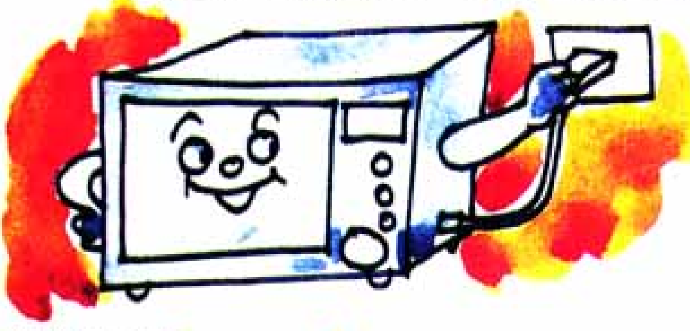

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
ஜுலை 2007 இதழுடன் இலவச இணைப்பு
மைக்ரோவேவ் ஓவன்
சமையலில் என்ன ஸ்பெஷாலிடி
என்கிறீர்களா? நேரம் மிச்சம்.
வைட்டமின் மற்றும் இதரச்
சத்துக்களின் இழப்பு
குறைவாக இருக்கும்.
கையாள்வதும் எளிது!
அருஞ்சுவை அரசி மல்லிகா பத்ரிநாத் வழங்கும்
மைக்ரோவேவ் மேஜிக் 64!

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 'மேக்னட்ரான்'
என்ற பகுதி, மிக முக்கியமாகச் செயல்படுகிறது.
இதனுள்ளே மின்சாரம் செலுத்தப்பட்டு,
வெளியேற்றப்படும்பொழுது, மிக நுண்ணிய மைக்ரோ
அலைகள் உருவாகிச் செயல்படுகின்றன.



2 Supplement to Mangayar Malar July 2007

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 'மேக்னட்ரான்'
என்ற பகுதி, மிக முக்கியமாகச் செயல்படுகிறது.
இதனுள்ளே மின்சாரம் செலுத்தப்பட்டு,
வெளியேற்றப்படும்பொழுது, மிக நுண்ணிய மைக்ரோ
அலைகள் உருவாகிச் செயல்படுகின்றன.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மைக்ரோ அலைகள் உணவுப்
பதார்த்தத்தில் நான்கு சென்டி மீட்டர்
அளவுக்கு உட்புகுந்து, உணவில் உள்ள
கோடிக்கணக்கான துகள்களை அசைவுறச்
செய்கின்றன. அந்த அசைவினால்
ஏற்படும் உராய்தல் மூலம் உணவு
சூடாக்கப்படுகிறது.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

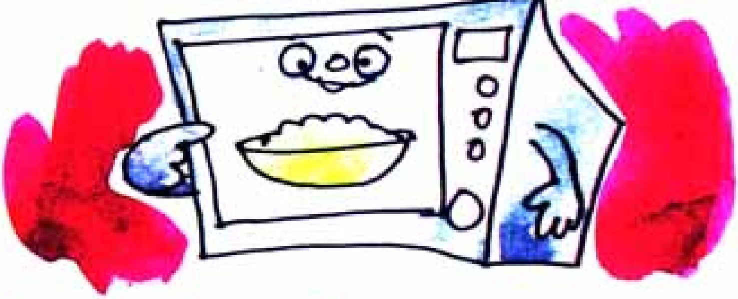
Supplement to Mangayar Malar July 2007 3

மைக்ரோ அலைகள் உணவுப்
பதார்த்தத்தில் நான்கு சென்டி மீட்டர்
அளவுக்கு உட்புகுந்து, உணவில் உள்ள
கோடிக்கணக்கான துகள்களை அசைவுறச்
செய்கின்றன. அந்த அசைவினால்
ஏற்படும் உராய்தல் மூலம் உணவு
சூடாக்கப்படுகிறது.



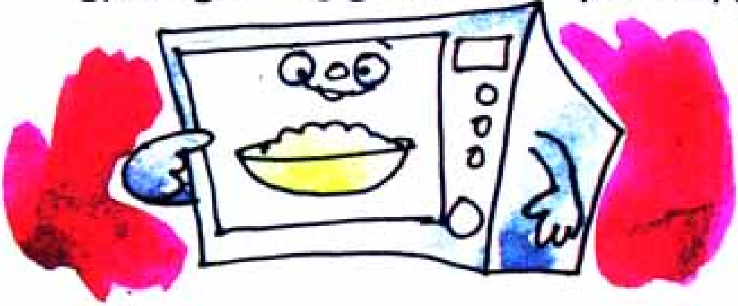
மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

இந்த நுண்ணிய அலைகள், ஓவனில் உட்புறம் அமைந்துள்ள உலோகத் தகட்டில் பிரதிபலிக்கின்றன. பின்னர் ஓவனில் நடுவில் அமையப் பெற்ற சுழலும் தட்டின் மேல் வைக்கப்படும் பதார்த்தத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஊடுருவி, சமையல் தயாராகிறது.



4 Supplement to Mangayar Malar July 2007

இந்த நுண்ணிய அலைகள், ஓவனில் உட்புறம் அமைந்துள்ள உலோகத் தகட்டில் பிரதிபலிக்கின்றன. பின்னர் ஓவனில் நடுவில் அமையப் பெற்ற சுழலும் தட்டின் மேல் வைக்கப்படும் பதார்த்தத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஊடுருவி, சமையல் தயாராகிறது.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஒவ்வோர் ஓவனும் ஒவ்வொரு மாதிரியான
மின்சக்தி அளவுக் குறிமீட்டுடன் இருக்கும்.
ஆகையால் குறிப்பேட்டில் அதில்
கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இயக்கும் முறையைப்
படித்துப் புரிந்து கொண்ட பிறகே
உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

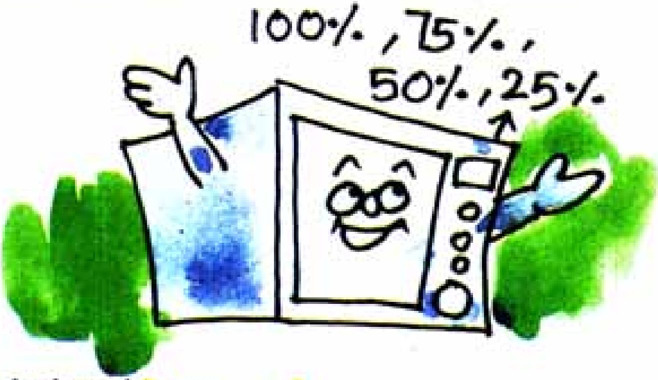
Supplement to Mangayar Malar July 2007 5

ஒவ்வோர் ஓவனும் ஒவ்வொரு மாதிரியான
மின்சக்தி அளவுக் குறிமீட்டுடன் இருக்கும்.
ஆகையால் குறிப்பேட்டில் அதில்
கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் இயக்கும் முறையைப்
படித்துப் புரிந்து கொண்ட பிறகே
உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

சாதாரணமாக அடுப்பில் சமைக்கும் பொழுது அதிகத் தீ, மிதமான தீ, குறைந்த தீ, தணல் என்பது போல் ஓவனிலும், 100% மின்சக்தி, 75% மின்சக்தி, 50% மின் சக்தி, 25% மின்சக்தி என்கிற வேறுபாடுகள் உள்ளன.



6 Supplement to Mangayar Malar July 2007

சாதாரணமாக அடுப்பில் சமைக்கும் பொழுது அதிகத் தீ, மிதமான தீ, குறைந்த தீ, தணல் என்பது போல் ஓவனிலும், 100% மின்சக்தி, 75% மின்சக்தி, 50% மின் சக்தி, 25% மின்சக்தி என்கிற வேறுபாடுகள் உள்ளன.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓவனுக்கு ஓவன் மின்சக்திக் குறியீடுகள் வித்தியாசப்படுவதால், நாம் உபயோகப்படுத்தும் உணவுப் பதார்த்தத்தின் அளவு, அதன் தன்மை, ஈரப்பதம் ஆகியவற்றைப் பொருத்தும் சமைக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



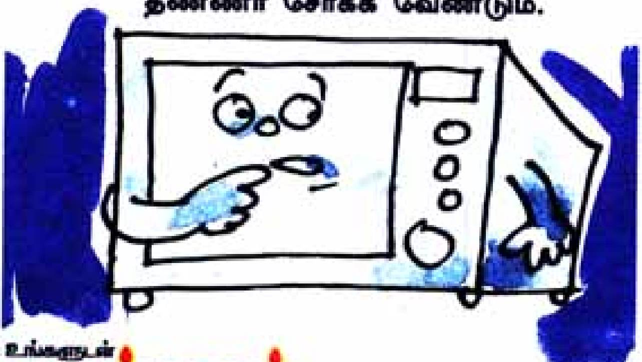
Supplement to Mangayar Malar July 2007 7

ஓவனுக்கு ஓவன் மின்சக்திக் குறியீடுகள் வித்தியாசப்படுவதால், நாம் உபயோகப்படுத்தும் உணவுப் பதார்த்தத்தின் அளவு, அதன் தன்மை, ஈரப்பதம் ஆகியவற்றைப் பொருத்தும் சமைக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



ப்ரஷர் குக்கரில் சாதம் வடிக்க உபயோகிக்கும்
தண்ணீரின் அளவை விட ஓவனில் சிறிது தண்ணீர்
அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ப்ரஷர்
குக்கரில், ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர்
சேர்த்தால், ஓவனில் சமைக்கும் பொழுது, இரண்டரைப் பங்கு
தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும்.



8 Supplement to Mangayar Malar July 2007

ப்ரஷர் குக்கரில் சாதம் வடிக்க உபயோகிக்கும்
தண்ணீரின் அளவை விட ஓவனில் சிறிது தண்ணீர்
அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக ப்ரஷர்
குக்கரில், ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர்
சேர்த்தால், ஓவனில் சமைக்கும் பொழுது, இரண்டரைப் பங்கு
தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பச்சரிசி சாதம் சமைக்க,
ஓவனில், அரிசியும்,
தண்ணீருமாகச் சேர்த்து
மைக்ரோ-ஹைமில்
பாத்திரத்தை மூடாமல்
ஐந்து நிமிடங்களும், பிறகு
பாத்திரத்தை மூடி மீடியம்
ஹைமில் பதினைந்து
நிமிடங்களும் வைக்கவும்.





மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 9

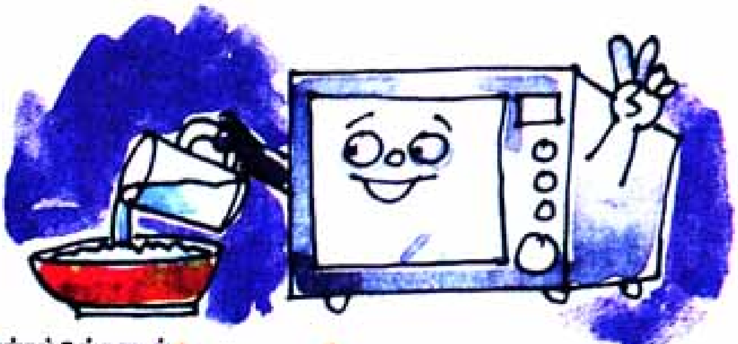
பச்சரிசி சாதம் சமைக்க,
ஓவனில், அரிசியும்,
தண்ணீருமாகச் சேர்த்து
மைக்ரோ-ஹைமில்
பாத்திரத்தை மூடாமல்
ஐந்து நிமிடங்களும், பிறகு
பாத்திரத்தை மூடி மீடியம்
ஹைமில் பதினைந்து
நிமிடங்களும் வைக்கவும்.





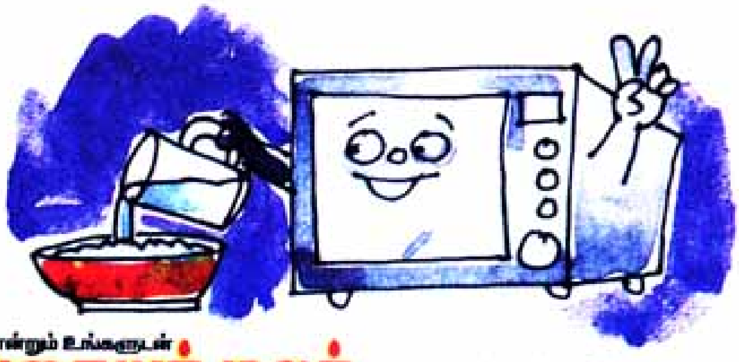
மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

பொதுவாகவே, மைக்ரோ-வேவ் சமையலில் சமைக்கும் பாத்திரத்தில் பாதி அளவு பண்டம் இருந்தால்தான் பொங்கி வழியாமல் சீராகச் சமைக்க முடியும். மேலும் சுடுநீரை உபயோகித்து சாதம் வைத்தால் சமைக்கும் நேரம் குறையும்.



10 Supplement to Mangayar Malar July 2007

பொதுவாகவே, மைக்ரோ-வேவ் சமையலில் சமைக்கும் பாத்திரத்தில் பாதி அளவு பண்டம் இருந்தால்தான் பொங்கி வழியாமல் சீராகச் சமைக்க முடியும். மேலும் சுடுநீரை உபயோகித்து சாதம் வைத்தால் சமைக்கும் நேரம் குறையும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



புழுங்கலரிசி சாதம் சமைக்க, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், பாத்திரத்தை மூடி, மீடியம்-ஹையில் பதினைந்து நிமிடங்களும் வைத்து, மீண்டும் மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 11

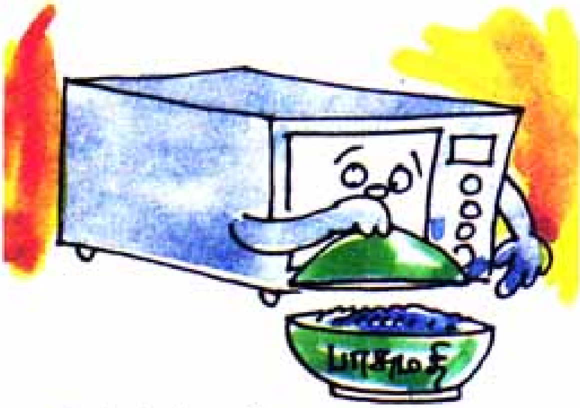


புழுங்கலரிசி சாதம் சமைக்க, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், பாத்திரத்தை மூடி, மீடியம்-ஹையில் பதினைந்து நிமிடங்களும் வைத்து, மீண்டும் மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



பாசுமதி அரிசி சமைக்கும் பொழுது அரிசியும், தண்ணீருமாகச் சேர்த்து, பாத்திரத்தை மூடியபடியே பன்னிரண்டு முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை மைக்ரோ-ஹைவில் வைக்கவும்.



12 Supplement to Mangayar Malar July 2007

பாசுமதி அரிசி சமைக்கும் பொழுது அரிசியும், தண்ணீருமாகச் சேர்த்து, பாத்திரத்தை மூடியபடியே பன்னிரண்டு முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை மைக்ரோ-ஹைவில் வைக்கவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓவனில் உணவு சமைக்கப்படும் பொழுது, நுண்ணிய அலைகளால் பதார்த்தத்தில் ஏற்படும் அதிர்வுகள், உணவை வெளியே எடுத்த பின்பும் இருக்கும். ஆகையால் வெளியே எடுத்து சில நிமிடங்கள் கழித்தே உட்கொள்ள வேண்டும்.

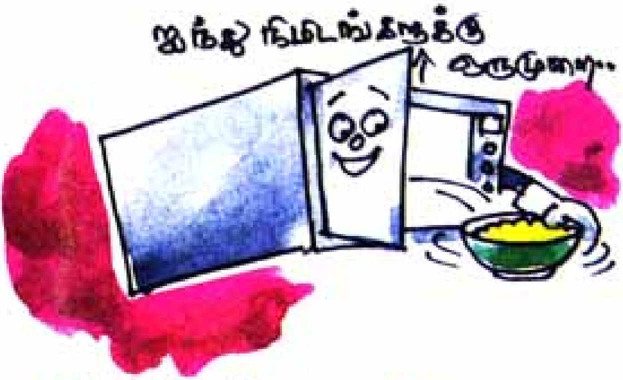


Supplement to Mangayar Malar July 2007 13

ஓவனில் உணவு சமைக்கப்படும் பொழுது, நுண்ணிய அலைகளால் பதார்த்தத்தில் ஏற்படும் அதிர்வுகள், உணவை வெளியே எடுத்த பின்பும் இருக்கும். ஆகையால் வெளியே எடுத்து சில நிமிடங்கள் கழித்தே உட்கொள்ள வேண்டும்.



துவரம் பருப்பு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹைறயில் இருபது நிமிடங்கள் வரை வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை வெளியில் எடுத்து கலந்து வைக்கவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

14 Supplement to Mangayar Malar July 2007

துவரம் பருப்பு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் விட்டு, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹைறயில் இருபது நிமிடங்கள் வரை வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை வெளியில் எடுத்து கலந்து வைக்கவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பருப்பை வேகவைக்க
பாத்திரத்தின் பாதி அளவுதான்
பருப்பும், நீரும் இருக்க வேண்டும்.
பருப்பில் ஓரிரு துளிகள்
எண்ணெய் விட்டு வைத்தால்
ஓவனில் பொங்கி வழியாது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 15

பருப்பை வேகவைக்க
பாத்திரத்தின் பாதி அளவுதான்
பருப்பும், நீரும் இருக்க வேண்டும்.
பருப்பில் ஓரிரு துளிகள்
எண்ணெய் விட்டு வைத்தால்
ஓவனில் பொங்கி வழியாது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



சப்பாத்திகளை மறுசூடு செய்ய, அவற்றை அடுக்கடுக்காக சுத்தமான துண்டு ஒன்றில் சுற்றி, முப்பது முதல் அறுபது விநாடிகள் வைக்கலாம்.



16 Supplement to Mangayar Malar July 2007

சப்பாத்திகளை மறுசூடு செய்ய, அவற்றை அடுக்கடுக்காக சுத்தமான துண்டு ஒன்றில் சுற்றி, முப்பது முதல் அறுபது விநாடிகள் வைக்கலாம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



இட்லிகளை மறு சூடுசெய்ய, இட்லியை நீரில் நனைத்துப் பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி, முப்பது முதல் அறுபது விநாடிகள் வரை வைத்துச் சூடாக்கலாம்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 17



இட்லிகளை மறு சூடுசெய்ய, இட்லியை நீரில் நனைத்துப் பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி, முப்பது முதல் அறுபது விநாடிகள் வரை வைத்துச் சூடாக்கலாம்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



உப்புமாவோ, சாதமோ, பொரியலோ,
பிரியாணியோ மறு சூடுசெய்ய விரும்பினால்
சிறிதளவு நீரைத் தெளித்து சூடுசெய்யவும்.
பதார்த்தம் வறண்டு போகாமலிருக்கும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

18 Supplement to Mangayar Malar July 2007

உப்புமாவோ, சாதமோ, பொரியலோ,
பிரியாணியோ மறு சூடுசெய்ய விரும்பினால்
சிறிதளவு நீரைத் தெளித்து சூடுசெய்யவும்.
பதார்த்தம் வறண்டு போகாமலிருக்கும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கடைகளில், மைக்ரோ-வேவ் சமையலுக்காகவே பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாத்திரங்களில் மைக்ரோ-சேஃப் என்று போட்டிருந்தால், அவற்றை மறு சூடுசெய்வதற்கு மட்டுமே உபயோகப்படுத்த முடியும். அவற்றை மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் ஓவனில் வைக்க முடியாது.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 19

கடைகளில், மைக்ரோ-வேவ் சமையலுக்காகவே பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாத்திரங்களில் மைக்ரோ-சேஃப் என்று போட்டிருந்தால், அவற்றை மறு சூடுசெய்வதற்கு மட்டுமே உபயோகப்படுத்த முடியும். அவற்றை மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் ஓவனில் வைக்க முடியாது.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



110 டிகிரி
செண்டிகிரேட் வரை
தாங்கும் என்று கூறி
கடைகளில்
விற்கப்படும்
பாத்திரங்களை,
வெறும் தண்ணீரில்
வேகவைக்கும்படியான பதார்த்தத்தைத்
தயாரிக்க மட்டுமே பயன்படுத்த முடியும்.

20 Supplement to Mangayar Malar July 2007



110 டிகிரி
செண்டிகிரேட் வரை
தாங்கும் என்று கூறி
கடைகளில்
விற்கப்படும்
பாத்திரங்களை,
வெறும் தண்ணீரில்
வேகவைக்கும்படியான பதார்த்தத்தைத்
தயாரிக்க மட்டுமே பயன்படுத்த முடியும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தென் இந்திய சமையலில் எண்ணெயுடன் கலந்த உணவுப் பண்டங்களையே அதிகமாகச் சமைக்கிறோம். அதற்கு 300 டிகிரி சென்டிகிரேட் தாங்கும் பாத்திரம்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். 'மைக்ரோ-வேவ் ப்ரூஃப்' என்று எழுதியிருக்கும் பாத்திரத்தைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 21

தென் இந்திய சமையலில் எண்ணெயுடன் கலந்த உணவுப் பண்டங்களையே அதிகமாகச் சமைக்கிறோம். அதற்கு 300 டிகிரி சென்டிகிரேட் தாங்கும் பாத்திரம்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். 'மைக்ரோ-வேவ் ப்ரூஃப்' என்று எழுதியிருக்கும் பாத்திரத்தைப் பார்த்து வாங்க வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உள்ள சுழலும் தட்டின் ஓரங்களில் பாத்திரத்தை வைத்துச் சமைத்தால் சீக்கிரம் உணவு சமைக்கப்படும்.



22 Supplement to Mangayar Malar July 2007

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உள்ள சுழலும் தட்டின் ஓரங்களில் பாத்திரத்தை வைத்துச் சமைத்தால் சீக்கிரம் உணவு சமைக்கப்படும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உலோகப் பாத்திரங்களை ஓவனில் வைத்துச் சமைக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் உலோகத்தினூடே மைக்ரோ அலைகள் ஊடுருவ முடியாது. அது தவிர கண்ணாடி போல் பிரதிபலித்து, ஓவனின் உட்புற உலோகத் தகட்டில் பட்டு, விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



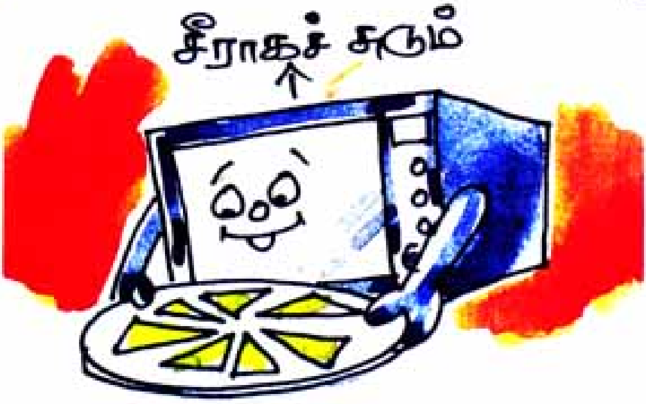
Supplement to Mangayar Malar July 2007 23

உலோகப் பாத்திரங்களை ஓவனில் வைத்துச் சமைக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் உலோகத்தினூடே மைக்ரோ அலைகள் ஊடுருவ முடியாது. அது தவிர கண்ணாடி போல் பிரதிபலித்து, ஓவனின் உட்புற உலோகத் தகட்டில் பட்டு, விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



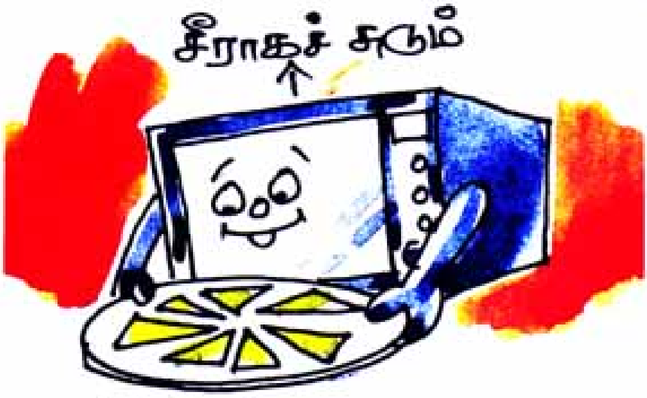
அப்பளம் சுடும்பொழுது, அப்பளத்தை முக்கோண வடிவில் வெட்டி, கூரான முனை சுழலும் தட்டின் நடுப்பாகத்தைப் பார்ப்பது போல் வைத்தால் அப்பளம் சீராகச் சுடும். ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கடுக்காகக் கூட வைக்கலாம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

24 Supplement to Mangayar Malar July 2007

அப்பளம் சுடும்பொழுது, அப்பளத்தை முக்கோண வடிவில் வெட்டி, கூரான முனை சுழலும் தட்டின் நடுப்பாகத்தைப் பார்ப்பது போல் வைத்தால் அப்பளம் சீராகச் சுடும். ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கடுக்காகக் கூட வைக்கலாம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓவனில் வைக்கும் கப் அல்லது செராமிக் பாத்திரங்களில், தங்கம் அல்லது வெள்ளி முலாம் பூசிய டிசைன்கள் இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு இருந்தால் தீ விபத்து ஏற்படலாம்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



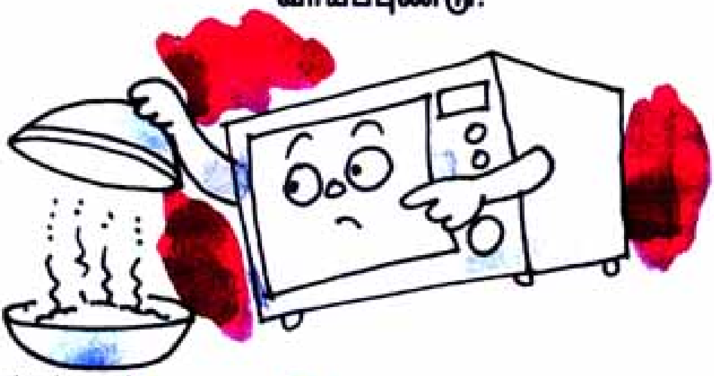
Supplement to Mangayar Malar July 2007 25

ஓவனில் வைக்கும் கப் அல்லது செராமிக் பாத்திரங்களில், தங்கம் அல்லது வெள்ளி முலாம் பூசிய டிசைன்கள் இருக்கக் கூடாது. அவ்வாறு இருந்தால் தீ விபத்து ஏற்படலாம்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



ஓவனில் திரவப் பதார்த்தங்களைச் சமைத்தவுடன், வெளியே எடுத்து குனிந்து பார்க்கக் கூடாது. அதிக சூட்டின் காரணமாக முகத்தில் தெளித்துவிட வாய்ப்புண்டு.



26 Supplement to Mangayar Malar July 2007

ஓவனில் திரவப் பதார்த்தங்களைச் சமைத்தவுடன், வெளியே எடுத்து குனிந்து பார்க்கக் கூடாது. அதிக சூட்டின் காரணமாக முகத்தில் தெளித்துவிட வாய்ப்புண்டு.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பாத்திரத்தை மூடி வைத்து சமைத்தால், மூடியைத் திறக்கும் சமயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மெதுவாக - கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திறக்காமல் திடீரென்று திறந்தால் நீராவி வெளியேறி நமக்குக் காயம் ஏற்படலாம்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 27

பாத்திரத்தை மூடி வைத்து சமைத்தால், மூடியைத் திறக்கும் சமயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். மெதுவாக - கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திறக்காமல் திடீரென்று திறந்தால் நீராவி வெளியேறி நமக்குக் காயம் ஏற்படலாம்.



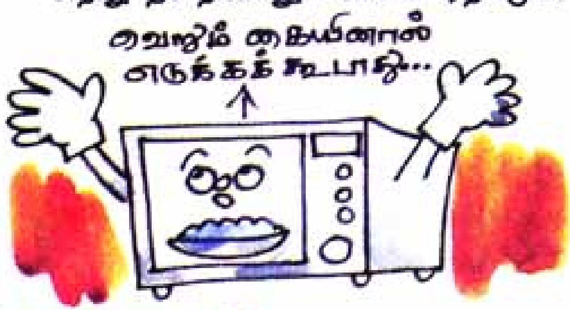
மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

ஓவனிலிருந்து பாத்திரங்களை வெறும் கையினால் எடுக்கக் கூடாது. கை உறை அல்லது பிடித் துணியின் உதவி கொண்டுதான் எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் மைக்ரோ அலைகள் இரண்டாயிரத்து நானூற்று ஐம்பது முறை உணவுத் துகள்களை அசைவுறச் செய்வதால், அதிக சூடு ஏற்பட்டு கை சிறிது தவறினாலும் காயம் ஏற்படும்.



28 Supplement to Mangayar Malar July 2007

ஓவனிலிருந்து பாத்திரங்களை வெறும் கையினால் எடுக்கக் கூடாது. கை உறை அல்லது பிடித் துணியின் உதவி கொண்டுதான் எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் மைக்ரோ அலைகள் இரண்டாயிரத்து நானூற்று ஐம்பது முறை உணவுத் துகள்களை அசைவுறச் செய்வதால், அதிக சூடு ஏற்பட்டு கை சிறிது தவறினாலும் காயம் ஏற்படும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓவனில் வைக்கும் பாத்திரத்தை
அலுமினியம் ஃபாயிலினால்
முழுவதுமாக மூடி வைக்கக் கூடாது.
அதிக அளவு வேகக் கூடாது என்கிற
பகுதியை மட்டும் ஃபாயிலினால்
மூட வேண்டும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



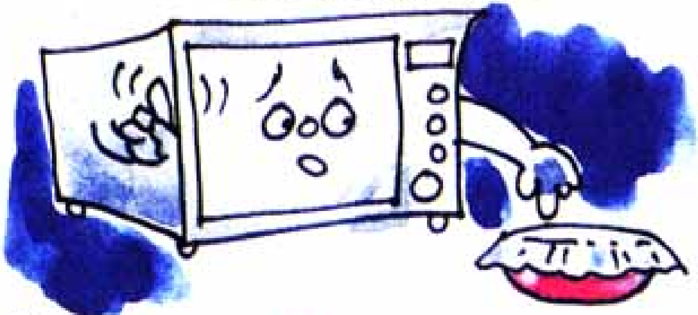
Supplement to Mangayar Malar July 2007 29

ஓவனில் வைக்கும் பாத்திரத்தை
அலுமினியம் ஃபாயிலினால்
முழுவதுமாக மூடி வைக்கக் கூடாது.
அதிக அளவு வேகக் கூடாது என்கிற
பகுதியை மட்டும் ஃபாயிலினால்
மூட வேண்டும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

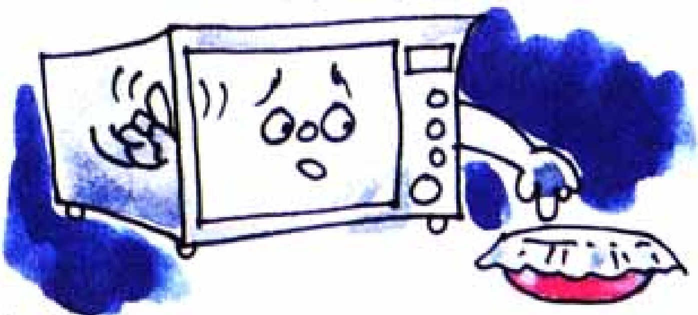


உணவை மூடும் அலுமினியம் ஃபாயில், ஓவனின் உட்புற உலோகத் தகடு உள்ள எந்த ஒரு பாகத்தையும் தொடக் கூடாது. அவ்வாறு தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் ஓவன் பாழாவது மட்டுமல்ல, தீ விபத்தும் ஏற்படலாம்.



30 Supplement to Mangayar Malar July 2007

உணவை மூடும் அலுமினியம் ஃபாயில், ஓவனின் உட்புற உலோகத் தகடு உள்ள எந்த ஒரு பாகத்தையும் தொடக் கூடாது. அவ்வாறு தொட்டுக் கொண்டிருந்தால் ஓவன் பாழாவது மட்டுமல்ல, தீ விபத்தும் ஏற்படலாம்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உப்புமா போன்ற எண்ணெய் சிறிது அதிகம் சேர்த்துச் சமைக்கும் உணவானால், ஓவனிலிருந்து மிகக் குறைந்த எண்ணெயுடன் கலந்து உணவு தயாரித்து, வெளியில் எடுத்த பிறகு தேவையான எண்ணெயைச் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கலாம். எண்ணெயின் கொதி நிலை 300 டிகிரி சென்டிகிரேட் என்பதால் முதலிலேயே முழு எண்ணெய் அளவையும் சேர்க்கக் கூடாது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



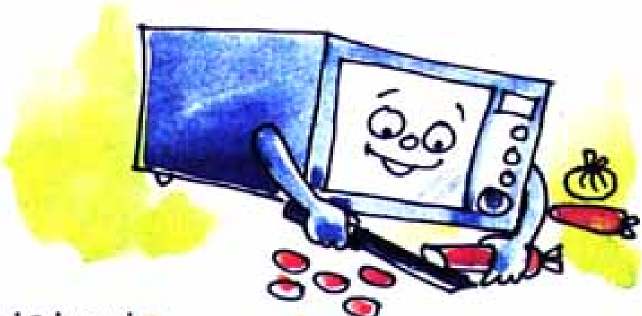
Supplement to Mangayar Malar July 2007 31

உப்புமா போன்ற எண்ணெய் சிறிது அதிகம் சேர்த்துச் சமைக்கும் உணவானால், ஓவனிலிருந்து மிகக் குறைந்த எண்ணெயுடன் கலந்து உணவு தயாரித்து, வெளியில் எடுத்த பிறகு தேவையான எண்ணெயைச் சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கலாம். எண்ணெயின் கொதி நிலை 300 டிகிரி சென்டிகிரேட் என்பதால் முதலிலேயே முழு எண்ணெய் அளவையும் சேர்க்கக் கூடாது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



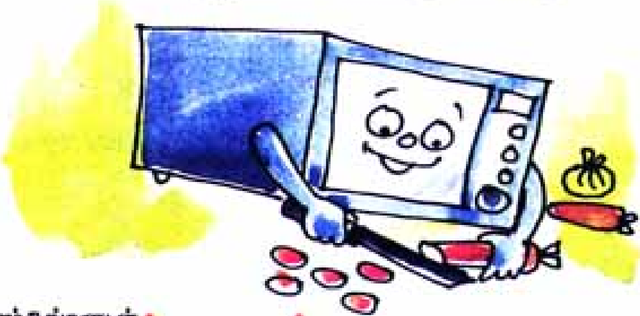
கறிகாய்களை ஒரே அளவாக
நறுக்கிக் கொண்டு வேகவைக்க
வேண்டும். வேகவைக்க,
சிறிதளவு தண்ணீரைத் தெளித்துச்
சமைத்தாலே போதுமானது.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

32 Supplement to Mangayar Malar July 2007

கறிகாய்களை ஒரே அளவாக
நறுக்கிக் கொண்டு வேகவைக்க
வேண்டும். வேகவைக்க,
சிறிதளவு தண்ணீரைத் தெளித்துச்
சமைத்தாலே போதுமானது.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கறிகாய்களை வேகவைக்கும் பொழுது முதலிலேயே உப்பு சேர்த்தால், காய்கறி வறண்டு விடும். வெந்த பிறகுதான் உப்பு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 33

கறிகாய்களை வேகவைக்கும் பொழுது முதலிலேயே உப்பு சேர்த்தால், காய்கறி வறண்டு விடும். வெந்த பிறகுதான் உப்பு சேர்த்துச் சமைக்க வேண்டும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



உருளைக் கிழங்கு, கத்தரிக்காய், சர்க்கரை
வள்ளிக் கிழங்கு போன்ற தோல்
தடிமனான காய்களை, முள் கரண்டியால்
குத்தியோ அல்லது வெட்டியோதான்
ஓவனில் வைக்க வேண்டும்.



34 Supplement to Mangayar Malar July 2007

உருளைக் கிழங்கு, கத்தரிக்காய், சர்க்கரை
வள்ளிக் கிழங்கு போன்ற தோல்
தடிமனான காய்களை, முள் கரண்டியால்
குத்தியோ அல்லது வெட்டியோதான்
ஓவனில் வைக்க வேண்டும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தோலுடன் கூடிய வேர்க்கடலையை வேகவைக்க, அது மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு, மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்களும், மீடியம் ஹையில் பன்னிரண்டு நிமிடங்களும் மூடி வைக்கவும். வெளியே எடுத்து, உப்பு சேர்த்து ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடங்கள் ஊறிய பின் வடிய விடவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 35

தோலுடன் கூடிய வேர்க்கடலையை வேகவைக்க, அது மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு, மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்களும், மீடியம் ஹையில் பன்னிரண்டு நிமிடங்களும் மூடி வைக்கவும். வெளியே எடுத்து, உப்பு சேர்த்து ஐந்து முதல் ஏழு நிமிடங்கள் ஊறிய பின் வடிய விடவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





மைக்ரோவேவ்
ஓவனின்
உட்புறத்தையும்
வெளிப்புறத்தையும்
அடிக்கடி சுத்தமான
ஈரத் துணியால்
துடைத்து
பாதுகாத்தால் நீண்ட நாட்களுக்கு
உழைக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் **1** மகளிர் மாத இதழ்!

36 Supplement to Mangayar Malar July 2007



மைக்ரோவேவ்
ஓவனின்
உட்புறத்தையும்
வெளிப்புறத்தையும்
அடிக்கடி சுத்தமான
ஈரத் துணியால்
துடைத்து
பாதுகாத்தால் நீண்ட நாட்களுக்கு
உழைக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் **1** மகளிர் மாத இதழ்!

மைக்ரோவேவ் சமையல்
முறையில், குறுகலான
பாத்திரங்களைப்
பயன்படுத்தக் கூடாது.
அகன்ற, பாத்திரங்களையே
ஓவனில் உபயோகிக்க
வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 37

மைக்ரோவேவ் சமையல்
முறையில், குறுகலான
பாத்திரங்களைப்
பயன்படுத்தக் கூடாது.
அகன்ற, பாத்திரங்களையே
ஓவனில் உபயோகிக்க
வேண்டும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



சர்க்கரைப் பொங்கல்

தேவை : வேகவைத்த அரிசி, பயத்தம் பருப்பு - 1 கப், வெல்லம் - 1½ கப்,
தண்ணீர் - 1 கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி - 10, ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஓவன் பாத்திரத்தில் வெல்லம், தண்ணீர் கலந்து மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பின் மண், அழுக்கு போக வடிகட்டி, பாத்திரத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, வெல்லத் தண்ணீரை மைக்ரோ-ஹைறயில் மூன்று நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்தெடுத்த முந்திரி, குழைவாக வெந்த அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றை வெல்லத் தண்ணீரில் கலந்து, மைக்ரோ-ஹைறயில் மூடாமல் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். இறுதியில் ஏலப் பொடி கலக்கவும். சூப்பர் ருசியுள்ள சர்க்கரைப் பொங்கல் தயார்!

38 Supplement to Mangayar Malar July 2007



சர்க்கரைப் பொங்கல்

தேவை : வேகவைத்த அரிசி, பயத்தம் பருப்பு - 1 கப், வெல்லம் - 1½ கப்,
தண்ணீர் - 1 கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி - 10, ஏலம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஓவன் பாத்திரத்தில் வெல்லம், தண்ணீர் கலந்து மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். பின் மண், அழுக்கு போக வடிகட்டி, பாத்திரத்தைச் சுத்தப்படுத்தி, வெல்லத் தண்ணீரை மைக்ரோ-ஹைறயில் மூன்று நிமிடங்கள் மூடி வைக்கவும். மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்தெடுத்த முந்திரி, குழைவாக வெந்த அரிசி, பருப்பு ஆகியவற்றை வெல்லத் தண்ணீரில் கலந்து, மைக்ரோ-ஹைறயில் மூடாமல் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். இறுதியில் ஏலப் பொடி கலக்கவும். சூப்பர் ருசியுள்ள சர்க்கரைப் பொங்கல் தயார்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



வெண் பொங்கல்

அரிசி - ¼ கப், பயத்தம் பருப்பு - ¼ கப், தண்ணீர்- 4 கப், முந்திரி - 10, மிளகு, சீரகம், இஞ்சி - தேவைக்கு.

நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : பெரிய பாத்திரத்தில் அரிசி, பருப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து ½ ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், மூடியைத் திறந்து, மீடியம் ஹையில் பதினைந்து நிமிடங்களும் வைத்து, ஒருமுறை வெளியில் எடுத்து நன்றாகக் கலந்து, மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து, மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து, இதரப் பொருட்களையும் கலக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 39



வெண் பொங்கல்

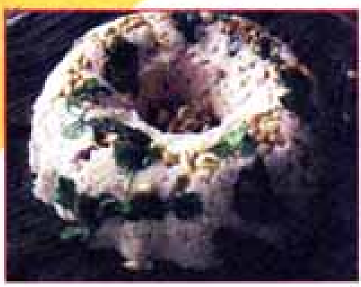
அரிசி - ¼ கப், பயத்தம் பருப்பு - ¼ கப், தண்ணீர்- 4 கப், முந்திரி - 10, மிளகு, சீரகம், இஞ்சி - தேவைக்கு.

நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : பெரிய பாத்திரத்தில் அரிசி, பருப்பு, தண்ணீர் சேர்த்து ½ ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், மூடியைத் திறந்து, மீடியம் ஹையில் பதினைந்து நிமிடங்களும் வைத்து, ஒருமுறை வெளியில் எடுத்து நன்றாகக் கலந்து, மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். நெய்யில் முந்திரிப் பருப்பைப் பொரித்து, மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து, இதரப் பொருட்களையும் கலக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



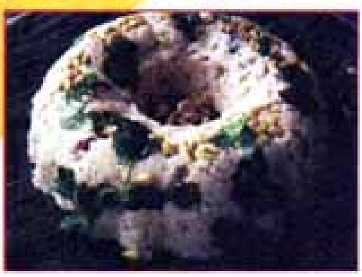


ரவா உப்புமா

தேவை : பம்பாய் ரவை - 1 கப்,
சுடுதண்ணீர் - $2\frac{1}{2}$ கப்,
எண்ணெய், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் - தலா 2,
எண்ணெய் (கலக்க) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - $\frac{1}{2}$ ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை : ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு, பருப்புகளைக் கலந்து, ஓவன் பாத்திரத்தைப் பாதியளவு மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து, மீண்டும் மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் மூடி வைக்கவும். ரவை, தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து, மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். எண்ணெய், இலை, தழையைக் கலந்து மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

40 Supplement to Mangaiyar Malar July 2007



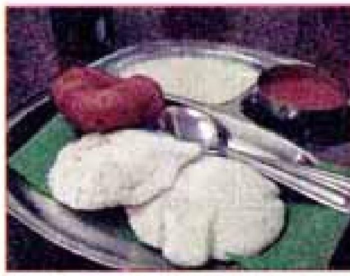
ரவா உப்புமா

தேவை : பம்பாய் ரவை - 1 கப்,
சுடுதண்ணீர் - 2½ கப்,
எண்ணெய், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, உப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் - தலா 2,
எண்ணெய் (கலக்க) - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - ½ ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு

செய்முறை : ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு, பருப்புகளைக் கலந்து, ஓவன் பாத்திரத்தைப் பாதியளவு மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து, மீண்டும் மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் மூடி வைக்கவும். ரவை, தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து, மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். எண்ணெய், இலை, தழையைக் கலந்து மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இட்லி



தேவை : இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 3 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

தனித்தனியாக ஊறவைத்து, அரைத்து உப்பு கலந்து மாவைப் புளிக்க வைக்கவும். ஒரே மாதிரியான அளவுள்ள கப்புகளில் இலேசாக நீர் தெளித்து மாவை ஊற்றி, சுழலும் தட்டின் விளிம்பில் வைக்கவும். அரை கப் தண்ணீரையும் அத்துடன் வைக்கவும். மெல்லிய மஸ்லின் துணியால் மூடி மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து, வெளியில் எடுத்தவுடன் மூடியால் மூடி விடவும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 41

இட்லி

தேவை : இட்லி புழுங்கல் அரிசி - 3 கப்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை :

தனித்தனியாக ஊறவைத்து, அரைத்து உப்பு கலந்து மாவைப் புளிக்க வைக்கவும். ஒரே மாதிரியான அளவுள்ள கப்புகளில் இலேசாக நீர் தெளித்து மாவை ஊற்றி, சுழலும் தட்டின் விளிம்பில் வைக்கவும். அரை கப் தண்ணீரையும் அத்துடன் வைக்கவும். மெல்லிய மஸ்லின் துணியால் மூடி மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைத்து, வெளியில் எடுத்தவுடன் மூடியால் மூடி விடவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!







பீன்ஸ் பொரியல்

தேவை : பீன்ஸ் - ¼ கிலோ
(ஒரே அளவாக வெட்டியது),
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு - நலா ½ ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2, துருவிய தேங்காய் -1½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பைக் கலந்து மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் வைக்கவும். பீன்ஸ், இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் நீர் சேர்த்து, மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். பொடித்த தேங்காய், மிளகாய், உப்பு கலவையுடன், ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை பீன்ஸ்ஸில் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

42 Supplement to Mangayar Malar July 2007



பீன்ஸ் பொரியல்

தேவை : பீன்ஸ் - ¼ கிலோ
(ஒரே அளவாக வெட்டியது),
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்,
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, உப்பு - நலா ½ ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2, துருவிய தேங்காய் -1½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பைக் கலந்து மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் வைக்கவும். பீன்ஸ், இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் நீர் சேர்த்து, மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். பொடித்த தேங்காய், மிளகாய், உப்பு கலவையுடன், ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை பீன்ஸ்ஸில் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் இரண்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



கீரை மசியல்

முளைக்கீரை - 2 கப்,

வெங்காயம், கத்திரிக்காய், தக்காளி (நறுக்கியது) - தலா 2, மிளகாய்ப் பொடி, சர்க்கரை, உ. பருப்பு - தலா ½ ஸ்பூன்,

எண்ணெய், க. பருப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், துருவிய மாங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடியளவு.

செய்முறை :

எண்ணெய், கடுகு, பருப்பு வகைகளை மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். மற்ற எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைத்து, மத்தியில் ஒருமுறை கலந்து வைக்கவும். கடைசியில் தாளிப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 43

கீரை மசியல்

முளைக்கீரை - 2 கப்,

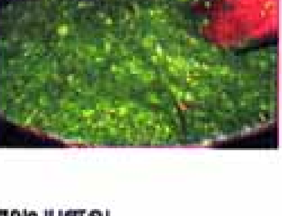
வெங்காயம், கத்திரிக்காய், தக்காளி (நறுக்கியது) - தலா 2, மிளகாய்ப் பொடி, சர்க்கரை, உ. பருப்பு - தலா ½ ஸ்பூன்,

எண்ணெய், க. பருப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், துருவிய மாங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடியளவு.

செய்முறை :

எண்ணெய், கடுகு, பருப்பு வகைகளை மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்கள் வைக்கவும். மற்ற எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைத்து, மத்தியில் ஒருமுறை கலந்து வைக்கவும். கடைசியில் தாளிப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!







கேரட் அல்வா

தேவை : துருவிய கேரட் - 1 கப்,
சர்க்கரை, பால் - ½ கப்,
நெய், வறுத்த முந்திரி மற்றும் பருப்புகள் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை சேர்க்காத கோவா - 25 கிராம்.

செய்முறை : கேரட், பால் இரண்டையும் மூடி, மைக்ரோ-ஹைறயில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஈரப்பதம் இருக்கும்பொழுதே சர்க்கரை சேர்த்து மூடாமல் மைக்ரோ-ஹைறயில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். உதிர்த்த கோவாவைச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்களும், நெய் சேர்த்து நன்கு கிளறி மீண்டும் மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்களும் வைக்கவும்.

44 Supplement to Mangayar Malar July 2007



கேரட் அல்வா

தேவை : துருவிய கேரட் - 1 கப்,
சர்க்கரை, பால் - ½ கப்,
நெய், வறுத்த முந்திரி மற்றும் பருப்புகள் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை சேர்க்காத கோவா - 25 கிராம்.

செய்முறை : கேரட், பால் இரண்டையும் மூடி, மைக்ரோ-ஹைறயில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். ஈரப்பதம் இருக்கும்பொழுதே சர்க்கரை சேர்த்து மூடாமல் மைக்ரோ-ஹைறயில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். உதிர்த்த கோவாவைச் சேர்த்து இரண்டு நிமிடங்களும், நெய் சேர்த்து நன்கு கிளறி மீண்டும் மைக்ரோ-ஹைறயில் இரண்டு நிமிடங்களும் வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பால் பாயசம்

தேவை : ரவை போல் பொடித்த அரிசி - ¼ கப், பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ½ கப்,

நறுக்கிய பாதாம் (ஊறவைத்து தோல் எடுத்தது), குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை :

அரிசி ரவையை, ஒன்றரைக் கப் பாலுடன் கலந்து மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்களும், மீடியம்-ஹையில் ஏழு நிமிடங்களும் வைக்கவும். பிறகு மீதமுள்ள பால், இதர பொருட்களைச் சேர்த்து மைக்ரோ-மீடியம்-ஹையில் பத்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கிளறி விடவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 45



பால் பாயசம்

தேவை : ரவை போல் பொடித்த அரிசி - ¼ கப், பால் - 3 கப், சர்க்கரை - ½ கப்,

நறுக்கிய பாதாம் (ஊறவைத்து தோல் எடுத்தது), குங்குமப்பூ - சிறிதளவு.

செய்முறை :

அரிசி ரவையை, ஒன்றரைக் கப் பாலுடன் கலந்து மைக்ரோ-ஹையில் மூன்று நிமிடங்களும், மீடியம்-ஹையில் ஏழு நிமிடங்களும் வைக்கவும். பிறகு மீதமுள்ள பால், இதர பொருட்களைச் சேர்த்து மைக்ரோ-மீடியம்-ஹையில் பத்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கிளறி விடவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





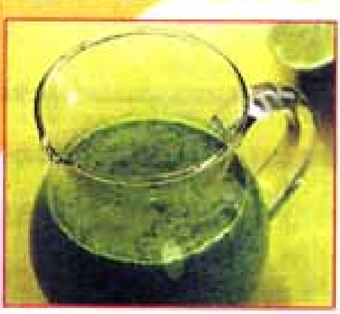
புதினா ஸ்குவாஷ்

தேவை :

சர்க்கரை, புதினா (சுத்தம் செய்தது)
தண்ணீர் - தலா 1 கப்,
சிட்ரிக் ஆசிட் - ½ ஸ்பூன்,
உப்பு, பச்சை கலர் - சிட்டிகை.

செய்முறை : இலை, கலரைத் தவிர இதர பொருட்களை மைக்ரோ-ஹைறயில் மூடாமல் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். இடையில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். சிரப்பை வெளியே எடுத்து சூட்டுடன் புதினா இலைகளைப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின்பு, நன்கு வடிகட்டி, கலரைச் சேர்த்து, பாட்டிலில் ஊற்றிக் குளிரவைக்கவும்.

46 Supplement to Mangayar Malar July 2007



புதினா ஸ்குவாஷ்

தேவை :

சர்க்கரை, புதினா (சுத்தம் செய்தது)
தண்ணீர் - தலா 1 கப்,
சிட்ரிக் ஆசிட் - ½ ஸ்பூன்,
உப்பு, பச்சை கலர் - சிட்டிகை.

செய்முறை : இலை, கலரைத் தவிர இதர பொருட்களை மைக்ரோ-ஹைறயில் மூடாமல் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். இடையில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். சிரப்பை வெளியே எடுத்து சூட்டுடன் புதினா இலைகளைப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். பின்பு, நன்கு வடிகட்டி, கலரைச் சேர்த்து, பாட்டிலில் ஊற்றிக் குளிரவைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பைனாப்பிள் கேசரி



தேவை : ரவை, சர்க்கரை - தலா 1 கப்,
சுடுதண்ணீர் - $2\frac{1}{2}$ கப்,
மெல்லியதாக வெட்டிய பைனாப்பிள், பைனாப்பிள் சிரப் - தலா $\frac{1}{2}$ கப், மஞ்சள் கலர், கிஸ்மிஸ் - சிறிதளவு,
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி - 10

செய்முறை :

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரிப் பருப்பை மூடாமல் மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்து, பருப்பை மட்டும் எடுத்து விடவும். அந்த நெய்யிலேயே ரவை, சர்க்கரை, தண்ணீர், கலர் கலந்து மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். பிறகு இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். தட்டில் கொட்டி முந்திரி, தூவி அலங்கரிக்கவும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 47

பைனாப்பிள் கேசரி

தேவை : ரவை, சர்க்கரை - தலா 1 கப்,
சுடுதண்ணீர் - $2\frac{1}{2}$ கப்,
மெல்லியதாக வெட்டிய பைனாப்பிள், பைனாப்பிள் சிரப் - தலா $\frac{1}{2}$ கப், மஞ்சள் கலர், கிஸ்மிஸ் - சிறிதளவு,
நெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், முந்திரி - 10

செய்முறை :

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் முந்திரிப் பருப்பை மூடாமல் மூன்று நிமிடங்கள் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்து, பருப்பை மட்டும் எடுத்து விடவும். அந்த நெய்யிலேயே ரவை, சர்க்கரை, தண்ணீர், கலர் கலந்து மூடி, மைக்ரோ-ஹையில் ஏழு நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவில் ஒருமுறை கலந்து விடவும். பிறகு இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து மைக்ரோ-ஹையில் நான்கு நிமிடங்கள் வைக்கவும். தட்டில் கொட்டி முந்திரி, தூவி அலங்கரிக்கவும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!







பயனுள்ள ஈஸி டிப்ஸ்

இரண்டு பெரிய எலுமிச்சம் பழம் அளவு புளியை, ¼ கப் சுடுநீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். புளி வடிகட்டியில் வடிகட்டி, அதை மைக்ரோ-வேவில் மூடாமல் ஏழிலிருந்து ஒன்பது நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவே, ஒருமுறை கலந்து விடவும். புளி பேஸ்ட் இருக்க, புளிக்காய்ச்சலை ஜமாய்த்து விட மாட்டீர்களா?

48 Supplement to Mangayar Malar July 2007



பயனுள்ள ஈஸி டிப்ஸ்

இரண்டு பெரிய எலுமிச்சம் பழம் அளவு புளியை, ¼ கப் சுடுநீரில் பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். புளி வடிகட்டியில் வடிகட்டி, அதை மைக்ரோ-வேவில் மூடாமல் ஏழிலிருந்து ஒன்பது நிமிடங்கள் வைக்கவும். நடுவே, ஒருமுறை கலந்து விடவும். புளி பேஸ்ட் இருக்க, புளிக்காய்ச்சலை ஜமாய்த்து விட மாட்டீர்களா?

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



அகன்ற தட்டில் தோலுடன் ஏலக்காயைப் பரத்தி (ஓவனுக்கென்று உண்டான தட்டு) மைக்ரோ-ஹைறயில் ஒரு நிமிடம் வைத்து எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டால் கமகமக்கும் பவுடராகப் பொடித்திருக்கும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 49



அகன்ற தட்டில் தோலுடன் ஏலக்காயைப் பரத்தி (ஓவனுக்கென்று உண்டான தட்டு) மைக்ரோ-ஹைறயில் ஒரு நிமிடம் வைத்து எடுத்து மிக்ஸியில் போட்டால் கமகமக்கும் பவுடராகப் பொடித்திருக்கும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிய முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கிக் கொள்ள வேண்டாம். மைக்ரோ-ஹைறயில் முப்பது செகண்டுகள் வைத்து எடுத்தால் ‘பிழி பிழி’ என்று பிழியலாம். நிறைய சாறு வழியும்.

50 Supplement to Mangayar Malar July 2007



ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிய முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கிக் கொள்ள வேண்டாம். மைக்ரோ-ஹைறயில் முப்பது செகண்டுகள் வைத்து எடுத்தால் ‘பிழி பிழி’ என்று பிழியலாம். நிறைய சாறு வழியும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பூண்டையும், சின்ன வெங்காயத்தையும் பார்த்தவுடனே நகக்கண் 'விண் விண்' என்கிறதா? கவலை வேண்டாம். ஒரு தட்டு அல்லது பேப்பரில் பூண்டு அல்லது சின்ன வெங்காயத்தைப் பரத்தி மைக்ரோ-ஹையில் பூண்டென்றால் இருபது செகண்டுகளும், சின்ன வெங்காயம் என்றால் முப்பது செகண்டுகளும் வைத்தால் அவற்றின் முதுகுத் தோலை ஈசியாய் உரித்து விட மாட்டோமா?



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

Supplement to Mangayar Malar July 2007 51

பூண்டையும், சின்ன வெங்காயத்தையும் பார்த்தவுடனே நகக்கண் 'விண் விண்' என்கிறதா? கவலை வேண்டாம். ஒரு தட்டு அல்லது பேப்பரில் பூண்டு அல்லது சின்ன வெங்காயத்தைப் பரத்தி மைக்ரோ-ஹையில் பூண்டென்றால் இருபது செகண்டுகளும், சின்ன வெங்காயம் என்றால் முப்பது செகண்டுகளும் வைத்தால் அவற்றின் முதுகுத் தோலை ஈசியாய் உரித்து விட மாட்டோமா?



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



தண்ணீரில் தக்காளியைப்
போட்டு மூடி,
மைக்ரோ-ஹையில்
மூன்று நிமிடங்கள்
வைத்து எடுங்களேன்.
அம்மணியின் அரக்குப்
பாவாடையை அழகாக
அவிழ்த்து விடலாம்!

52 Supplement to Mangayar Malar July 2007



தண்ணீரில் தக்காளியைப்
போட்டு மூடி,
மைக்ரோ-ஹையில்
மூன்று நிமிடங்கள்
வைத்து எடுங்களேன்.
அம்மணியின் அரக்குப்
பாவாடையை அழகாக
அவிழ்த்து விடலாம்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஃப்ரிட்ஜில் இருக்கும் இறுகிப் போன வெண்ணெயை வெளியே எடுத்தால் அது எப்பொழுது அறையின் வெப்ப நிலைக்கு வருவது? எப்பொழுது காய்ச்சுவது? குழந்தைகளுக்கு பிரட்டில் தடவி தருவது? வெண்ணெயை ஓவனில் டீஃப்ராஸ்டு மோடில் இருபது செகண்டுகள் வையுங்கள். 'மெத்'தென்று இளகும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 53

ஃப்ரிட்ஜில் இருக்கும் இறுகிப் போன வெண்ணெயை வெளியே எடுத்தால் அது எப்பொழுது அறையின் வெப்ப நிலைக்கு வருவது? எப்பொழுது காய்ச்சுவது? குழந்தைகளுக்கு பிரட்டில் தடவி தருவது? வெண்ணெயை ஓவனில் டீஃப்ராஸ்டு மோடில் இருபது செகண்டுகள் வையுங்கள். 'மெத்'தென்று இளகும்.



மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





கொத்துமல்லி,
கறிவேப்பிலையை ஈரம்
போகத் துடைத்து, சுழற்தட்டில்
இரண்டு டிஷ்யூ பேப்பருக்கு
நடுவில் வைத்து
மூன்றிலிருந்து ஐந்து
நிமிடங்கள் மீடியத்தில் வைத்து
எடுத்தால், பொடி வகை
செய்வதற்கு, வறுக்க இலுப்பச்
சட்டிக்கும் கரண்டிக்கும் வேலையே
கிடையாது போங்க! அப்படி
உலர்ந்து இருக்கும்.

54 Supplement to Mangayar Malar July 2007



கொத்துமல்லி,
கறிவேப்பிலையை ஈரம்
போகத் துடைத்து, சுழற்தட்டில்
இரண்டு டிஷ்யூ பேப்பருக்கு
நடுவில் வைத்து
மூன்றிலிருந்து ஐந்து
நிமிடங்கள் மீடியத்தில் வைத்து
எடுத்தால், பொடி வகை
செய்வதற்கு, வறுக்க இலுப்பச்
சட்டிக்கும் கரண்டிக்கும் வேலையே
கிடையாது போங்க! அப்படி
உலர்ந்து இருக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தண்ணீரை மட்டும் வைத்து
மைக்ரோ-ஹையில் சூடாக்கி,
அதில் பாதாம் பருப்பைப்
போட்டு
மைக்ரோ-ஹையிலேயே ஐந்து
நிமிடங்கள் வைத்து எடுங்க!
தண்ணீரை வடித்து, குளிர்
நீரைச் சேர்த்தால் பாதாம் தோல்
பக்குவமாக நீங்கிவிடும்.
உரித்துப் பாருங்களேன்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 55



தண்ணீரை மட்டும் வைத்து
மைக்ரோ-ஹையில் சூடாக்கி,
அதில் பாதாம் பருப்பைப்
போட்டு
மைக்ரோ-ஹையிலேயே ஐந்து
நிமிடங்கள் வைத்து எடுங்க!
தண்ணீரை வடித்து, குளிர்
நீரைச் சேர்த்தால் பாதாம் தோல்
பக்குவமாக நீங்கிவிடும்.
உரித்துப் பாருங்களேன்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





கால் கிலோ சேப்பங் கிழங்கை இரண்டாக நறுக்கிக் கொண்டு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஆறு நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்தபின் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் போட்டுவிட்டுத் தோலுரித்துப் பாருங்களேன். தினமுமே டேஸ்டியான சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்தான்.

56 Supplement to Mangayar Malar July 2007



கால் கிலோ சேப்பங் கிழங்கை இரண்டாக நறுக்கிக் கொண்டு, சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, பாத்திரத்தை மூடாமல் மைக்ரோ-ஹையில் ஆறு நிமிடங்கள் வைத்து எடுத்தபின் தண்ணீரில் சிறிது நேரம் போட்டுவிட்டுத் தோலுரித்துப் பாருங்களேன். தினமுமே டேஸ்டியான சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்தான்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



மக்கா சோளத்தில்
தண்ணீர் தெளித்து
மைக்ரோ-ஹையில் ஆறு
முதல் எட்டு நிமிடங்கள்
வரை மூடிவைக்கவும்.
இடையில் ஒருமுறை
திருப்பி விடவும்.
வெளியே எடுத்து,
உப்பும் நீரும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறியபின்
வடிகட்டவும். நெக்ஸ்ட் விசிட் சோளக்
கொல்லைக்குத்தான்!

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 57



மக்கா சோளத்தில்
தண்ணீர் தெளித்து
மைக்ரோ-ஹையில் ஆறு
முதல் எட்டு நிமிடங்கள்
வரை மூடிவைக்கவும்.
இடையில் ஒருமுறை
திருப்பி விடவும்.
வெளியே எடுத்து,
உப்பும் நீரும் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறியபின்
வடிகட்டவும். நெக்ஸ்ட் விசிட் சோளக்
கொல்லைக்குத்தான்!

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





வேர்க்கடலையை ஓவனின் சுழலும் தட்டின் ஓரப் பக்கத்தில் ஒரு தட்டில் கடலையைப் பரத்தி, மைக்ரோ-ஹையில் எட்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும். இடையில் மூன்று முறை திருப்பி விடவும். வெளியே எடுத்துத் தோல் நீக்கினால் 'கரகர மொறுமொறு' ஸ்நாக்ஸ் ரெடி!

58 Supplement to Mangayar Malar July 2007



வேர்க்கடலையை ஓவனின் சுழலும் தட்டின் ஓரப் பக்கத்தில் ஒரு தட்டில் கடலையைப் பரத்தி, மைக்ரோ-ஹையில் எட்டு நிமிடங்கள் வைக்கவும். இடையில் மூன்று முறை திருப்பி விடவும். வெளியே எடுத்துத் தோல் நீக்கினால் 'கரகர மொறுமொறு' ஸ்நாக்ஸ் ரெடி!

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



பீட்ஸா பேஸ் வாங்கி வீட்டிலேயே தயாரிப்பவர்கள், முதலில் வெண்ணெயை இருபுறமும் தடவி தோசைக் கல்லில் சுட வேண்டும். பிறகு டாப்பிங்சைச் சேர்த்து, மூன்று நிமிடங்கள் மூடிய பாத்திரத்தில் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்து, பிறகு உப்பு சீஸ் சேர்த்து முப்பது செகண்டுகள் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்தால், பீட்ஸா தயார்!

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 59

பீட்ஸா பேஸ் வாங்கி வீட்டிலேயே தயாரிப்பவர்கள், முதலில் வெண்ணெயை இருபுறமும் தடவி தோசைக் கல்லில் சுட வேண்டும். பிறகு டாப்பிங்சைச் சேர்த்து, மூன்று நிமிடங்கள் மூடிய பாத்திரத்தில் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்து, பிறகு உப்பு சீஸ் சேர்த்து முப்பது செகண்டுகள் மைக்ரோ-ஹையில் வைத்தால், பீட்ஸா தயார்!

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!







ஓவனில் கேக் செய்யும்
பொழுது பொன்னிறமாக
மேற்புறம் வரவில்லை
என்கிற கவலை வேண்டாம்.
'கிரில்' இருப்பவர்கள்
கடைசியாக ஓரிரு
நிமிடங்கள் அதில்
வைத்தாலே போதுமே. (இதற்கு ஓவனில் வைக்கும்
கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை மட்டுமே
உபயோகப்படுத்தவும்) மணமும், நிறமும், குணமும்
ஆளை அசத்தி விடும்!

60 Supplement to Mangayar Malar July 2007



ஓவனில் கேக் செய்யும்
பொழுது பொன்னிறமாக
மேற்புறம் வரவில்லை
என்கிற கவலை வேண்டாம்.
'கிரில்' இருப்பவர்கள்
கடைசியாக ஓரிரு
நிமிடங்கள் அதில்
வைத்தாலே போதுமே. (இதற்கு ஓவனில் வைக்கும்
கண்ணாடிப் பாத்திரங்களை மட்டுமே
உபயோகப்படுத்தவும்) மணமும், நிறமும், குணமும்
ஆளை அசத்தி விடும்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



சித்ரான்னம் செய்ய ஒரு கப் அரிசி அளவுக்கு 3¼ கப் தண்ணீரில் முப்பது நிமிடங்கள் ஊறவைத்து மூடி மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், மீடியம் ஹையில் பத்து நிமிடங்களும், மீண்டும் ஹையில் பத்து நிமிடங்களும் வைத்து எடுத்தால் சாதம் மல்லிப்பூவாய் உதிரும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!

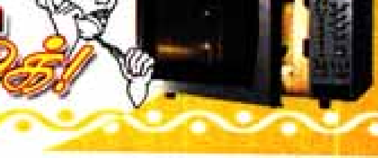


Supplement to Mangayar Malar July 2007 61



சித்ரான்னம் செய்ய ஒரு கப் அரிசி அளவுக்கு 3¼ கப் தண்ணீரில் முப்பது நிமிடங்கள் ஊறவைத்து மூடி மைக்ரோ-ஹையில் ஐந்து நிமிடங்களும், மீடியம் ஹையில் பத்து நிமிடங்களும், மீண்டும் ஹையில் பத்து நிமிடங்களும் வைத்து எடுத்தால் சாதம் மல்லிப்பூவாய் உதிரும்.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!





துளசி, வெந்தயம், புதினா போன்ற மூலிகைக் கீரைகளை ஈரமில்லாமல் உலர்த்தி எடுத்து, ஓவனின் தட்டில் ஒரு துணி மீது பரத்தி, மைக்ரோ-மீடியம்-ஹையில் ஆறு நிமிடங்கள் வைக்கவும். மூன்று நிமிடங்களில் ஒருமுறை திருப்பி விடவும். காய்ந்த கீரைகளைப் பொடித்தால் வாசனை குறையாமல் இருக்கும். வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் நாத்தனாருக்கும், மதனிக்கும் மூட்டை கட்டிக் கொடுத்தாலும் பாழாகாமல் போய்ச் சேரும்.

62 Supplement to Mangayar Malar July 2007



துளசி, வெந்தயம், புதினா போன்ற மூலிகைக் கீரைகளை ஈரமில்லாமல் உலர்த்தி எடுத்து, ஓவனின் தட்டில் ஒரு துணி மீது பரத்தி, மைக்ரோ-மீடியம்-ஹையில் ஆறு நிமிடங்கள் வைக்கவும். மூன்று நிமிடங்களில் ஒருமுறை திருப்பி விடவும். காய்ந்த கீரைகளைப் பொடித்தால் வாசனை குறையாமல் இருக்கும். வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் நாத்தனாருக்கும், மதனிக்கும் மூட்டை கட்டிக் கொடுத்தாலும் பாழாகாமல் போய்ச் சேரும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஓவனில் வடை, பஜ்ஜி என டீப் ஃப்ரையிங் முடியாது. மைக்ரோவேவ் ஓவனால் எண்ணெயின் சூட்டைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கப்படும் பொழுது மேற்புறம் சீக்கிரம் சூடாகி உணவு கரகரப்பாகிறது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Supplement to Mangayar Malar July 2007 63



ஓவனில் வடை, பஜ்ஜி என டீப் ஃப்ரையிங் முடியாது. மைக்ரோவேவ் ஓவனால் எண்ணெயின் சூட்டைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. சூடான எண்ணெயில் பொரிக்கப்படும் பொழுது மேற்புறம் சீக்கிரம் சூடாகி உணவு கரகரப்பாகிறது.

மைக்ரோவேவ் மேஜிக்!



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without
under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar July 2007



**கேக், பிஸ்கட்
போன்றவற்றின் மேற்பாகம்
பொன்னிறமாக மாறாது.
'கிரில்' அமைந்த ஓவனில்
மட்டுமே உலர்சூடு ஓவனில்
செய்ததைப் போன்ற
நிறம் கிடைக்கும்.**

தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன்

வாசகியரே... உங்களுக்கு மைக்ரோவேவ் சமையலில் ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால், எழுதி அனுப்புங்க. சிறந்த 10 கேள்விகளுக்கு தான் எழுதிய 'மைக்ரோவேவ் சமையல்' புத்தகங்களை அன்புடன் கையெழுத்திட்டுப் பரிசாகத் தருகிறார் மல்லிகா பத்ரிநாத். (ஆர்.)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar July 2007 issue



**கேக், பிஸ்கட்
போன்றவற்றின் மேற்பாகம்
பொன்னிறமாக மாறாது.
'கிரில்' அமைந்த ஓவனில்
மட்டுமே உலர்சூடு ஓவனில்
செய்ததைப் போன்ற
நிறம் கிடைக்கும்.**

தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன்

வாசகியரே... உங்களுக்கு மைக்ரோவேவ் சமையலில் ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால், எழுதி அனுப்புங்க. சிறந்த 10 கேள்விகளுக்கு தான் எழுதிய 'மைக்ரோவேவ் சமையல்' புத்தகங்களை அன்புடன் கையெழுத்திட்டுப் பரிசாகத் தருகிறார் மல்லிகா பத்ரிநாத். (ஆர்.)

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!